



ཕྱི་མཐོང་གི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག།



སྒྲིག་ལམ་ལྟེ་ཆ་ན།  
སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།  
ནང་གླིང་དང་སྲོལ་འཛིན་ཡུལ་ཁག།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

---

© པར་དབང་ གློལ་འཛིན་སྒྲིག་ལམ་དེ་ཚོ།

པར་ཐངས་དང་པ་ ལྟུ་ལོ་ ༢༠༡༡ ལ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐངས་གཉིས་པ་ ལྟུ་ལོ་ ༢༠༢༡ ལ།

ལྟུ་ལོ་སྒྲིག་འཐད་མི། འཛིགས་མེད་འོད་ཟེར།





ཚོས་སྤྱི་ལུགས་འཐུས་མཁུན་པའི་ཅ་བ་བརྟན།  
ཚོས་སྤྱི་གྲིས་ཀྱི་མཆོད་འཕྲིན་ཡལ་འདབ་རྒྱས།  
ཚོས་སྤྱི་མངའ་ཐང་འབྲས་བུ་གཡུང་ཟ་བའི།  
ཚོས་རྒྱལ་འཛིགས་མེད་གཤེས་རྟམ་པར་རྒྱལ།







དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།  
 བཅའ་སྤྱི་དང་སློལ་འཛིན་ལྷན་ཁག་ བཅོམ་ཆེན་ཡིག་ཚང་། བཀྲིས་ཚོས་ཇོང་།  
 ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN  
 MINISTRY OF HOME AND CULTURAL AFFAIRS,  
 DIRECTORATE SERVICES, TASHICHHODZONG

## ཆེད་པུན་དྲུག་

༣ བཅའ་སྤྱི་དང་སློལ་འཛིན་ལྷན་ཁག་གི་མངའ་ཁོག་གི་ སློལ་འཛིན་གློ་གྲོ་  
 ལམ་ལུ་ཆེད་པུན་ལྷན་ཁག་ལས་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ཉེས་མཁའ་ལོ་གློ་གྲོ་ལམ་ལུ་  
 གཞན་དང་ སློལ་སྤྱོད་གི་ཅ་གཞུང་ལམ་ལུ་ཉེད་དཔེ་དཔ་གཉིས་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་  
 ཚུགས་མི་འདི་ལུ་ ངལ་རངས་དང་བཅས་པའི་སློལ་ལམ་ལུ་སློལ་ལུ་ སློལ་ལམ་  
 ལམ་གཞན་འདི་ འབྲུག་ལམ་ལུ་གི་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ ལྷན་ཆས་ལྷན་ལུ་  
 རྩ་གས་ཅིག་ཡིན་པ་གིས་མ་ཆད་པར་ ལྷན་ལམ་ལྷན་ལུ་འབད་དཔེ་དཔ་བཅས་ལུ་  
 མེད་བཅས་མེད་པའི་ ལྷན་ལམ་ལྷན་ལུ་གཞན་མཚུན་དང་ གཞན་གློ་གྲོ་ལྷན་ལུ་  
 ཡང་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

ང་བཅས་པའི་ སློལ་ལམ་ལུ་ལམ་གཞན་འདི་ ལོན་ལོན་ལོན་དང་ འབྲུག་ལམ་ལུ་  
 ལྷན་ལུ་ ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་  
 ལྷན་ལུ་ དཔེ་སྤྱོད་ལམ་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་  
 ལྷན་ལུ་ དཔེ་སྤྱོད་ལམ་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་





དེགས་ ལོགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ ལག་ལེན་ཁྱེད་པའི་རྟེན་ཏེ་སློབ་མོ་མི་འདི་གིས་  
 ལག་ལེན་འབྲུག་མི་ག་རུ་ ཐུ་བྱ་བས་བདེ་མ་མཛད་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་དང་  
 སློབ་ཏུ་འབད་མི་ལུ་ཡང་ ཡན་པ་འབྲེལ་ཅིག་རང་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་རའི་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ སློབ་ལམ་ནམ་  
 གཞག་གི་ཁྱད་ཚེས་བཟང་པོ་འདི་ ཏེ་མ་ལས་ཉལ་ཏེ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་  
 གཏང་ནི་གི་ ཆ་ཁྱེན་བཟང་པོ་འདི་ལུ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ ཚུལ་མཐུན་ལག་  
 ལེན་འབྲུག་ཏེ་ འཛིན་སྦྱོང་ཡེལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲུག་གི་ཅ་བ་གསུམ་གྱི་  
 ཞབས་རྟེན་འབྱེད་ཚུགས་པའི་ རེ་མོན་དང་བཅས་པའི་ ལོགས་མོན་གྱི་བཀྲ་  
 ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཞེས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟຳ ༤ པའི་ཚེས་ ༢ ལུ།

  
 བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ།

ནང་སྤྱི་དྲུང་ཆེན་





ནང་སྲིད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག།

སྒྲིལ་འཛིན་ལས་བྱངས།

MINISTRY OF HOME AND CULTURAL AFFAIRS  
DEPARTMENT OF CULTURE

[illegible]

དཔེ་དཔེ་འདི་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་བུ་འབྲེལ་འདྲེས་པའི་ ལྷན་པའི་ཡོད་གསུམ་གྱི་  
 སྒྲིག་ལམ་སྟོར་གྱི་བཅུད་དོན་ གེ་མཚམས་སྡེ་ སོ་སོའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་  
 ཡང་ ལ་གསལ་ལ་འབད་བཀོད་དེ་ བྱ་བྱེད་པའི་འདྲི་མེད་པའི་འདི་གིས་





དེ་ཉིད་མ་འོངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་གཅིས་པའི་འབྲུག་མི་ག་ར་ལུ་ཡན་  
 རྩོགས་འབྲེལ་སྤེལ་དང་འབྲུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས། དེ་འབད་ལས་ཁྱེན་དཔེ་  
 དེ་བའ་འདི་གིས་འབྲུག་གི་བྱ་རྒྱུ་མོངས་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚེས་དཔལ་  
 ལན་འབྲུག་པའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་རྩོག་ལས་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་བཅོམ་ཐབས་ལུ་ཡན་ཐབས་སྒྲོམ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་རེ་  
 མོན་ཡོད། ཉེས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལྷེ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༠༢ ལ།

གནག་མཚན་རྟེན་པའི་

སྤྱོད་འཛིན་མཛུགས་ཀྱི་







## དཀར་ཆུ།

དཀོན་པོ་དོན། ..... ༡༩

སྤྱི་འདུང་དམིགས་ལུ། ..... ༡༩

༡༢ ལུས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ། ..... ༢༡

དམིགས་ལུ། ..... ༢༡

ཆུ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཉེ་ཆས། ..... ༢༡

༢ ཆུ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཉེ་ཆས་ཀྱི་འདུ་ཤིང་དུ་སྤྱོད། ..... ༢༢

༢ མོ་ཆས་ དཀྱི་འདུ་ཤིང་དོན། ..... ༢༣

༣ ཀྱི་ཉེ་ཆས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆས། ..... ༢༤

༤ གོ་ཀྱི་ཉེ་ཆས། ..... ༢༤

༣ འགྲུ་འདུ་ཤིང་ འགྲུ་འདུ་ཤིང་། ..... ༢༥

༢ འགྲུ་འདུ་ཤིང་འདུ་ཤིང་ དུ་སྤྱོད་ འགྲུ་འདུ་ཤིང་། ..... ༢༦

༣ འགྲུ་འདུ་ཤིང་འགྲུ་འདུ་ཤིང་། ..... ༢༩

༤ འགྲུ་འདུ་ཤིང་འགྲུ་འདུ་ཤིང་། ..... ༢༩

༥ འགྲུ་འདུ་ཤིང་འགྲུ་འདུ་ཤིང་། ..... ༢༩





༩	ཕྱག་ཀྱང་དགོ་པའི་དུས་ཚོད། .....	༢༩
༡༠	བཀའ་ཉི་མཉམས་ཏེ་འབག་ཐངས་དང་ ཁྲམ་ཕྱད་དགོ་པ། .....	༣༠
	དཔའ་རྟགས། .....	
	༣༠	
༢	དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ། .....	༣༡
༣	དཔའ་རྟགས་ཐར་ལས་ཐངས། .....	༣༢
༡	མོ་མེའི་ཚོགས་ལྷམ། .....	༣༣
༢	ལྷམ་བཅེད། .....	༣༣
	ཁ། བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ། .....	༣༣
༡	བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་དོན། .....	༣༣
༢	བཟའ་བ། .....	༣༤
	མོར་པ་དང་ཉོ་རས། .....	༣༥
༣	བཅའ་བ། .....	༣༥
༤	འགྲོ་ལྷགས་ རྟོན་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན། .....	༣༦
༥	ལམ་འགྲོ་ལྷགས། .....	༣༦
༦	སར་ལྟོན་ལྷགས། .....	༣༧





༡	མིག་རྩོུ་ཡུགས། .....	༣༩
	འབྲུག་མའི་གཤིས་སྟོན་དང་མ་མཐུན་པའི་སྟོན་ལམ། .....	༣༩
༤	ཀྲུ་ཡུགས། .....	༤༠
༩	ལོང་ཡུགས། .....	༤༠
ག༣	ཞབས་ཁུའི་སྒྲིག་ལམ། .....	༤༠
༤༣	འག་གི་སྒྲིག་ལམ། .....	༤༡
༡	སྟི་ནོ། .....	༤༡
༢	སྤང་ཡུགས། .....	༤༢
༣	ཁྱ་ཐངས་ / ཁུས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་ཡུགས། .....	༤༢
༤	བརྒྱན་འཕྲིན་དང་འགྲུལ་འཕྲིན་ནང་ གློ་སྤང་ཐངས། .....	༤༢
༥	ཁ་བཟང་དང་ བསུ་ལེན་འབད་ཐངས། .....	༤༢
༦	ཕ་མའི་བསྤང་བྱ། .....	༤༢
༧	དཀྱིག་གཏུམ། .....	༤༤
༨༣	སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ། .....	༤༤
༡	སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ། .....	༤༤
༢	ཐང་མཚོག་ / རྒྱལ་གཤེས་ སྤ་ཞོན། .....	༤༥
༣	ལས་རྒྱ་འབྲས། .....	༤༥





༤	ཕྱི་སེམས།.....	༤༩
༥	སྒོ་གྲན་དང་ཡིད་ཆེས། .....	༥༧
༦	བརྗོད་སེམས། .....	༥༧
༧	དྲང་སེམས།.....	༥༩
༨	མཐུན་འབྲེལ། .....	༥༩
༩	འགན་འཁུགས།.....	༥༩
༡༠	བཞེན་གྲུགས་/ དང་འདོད་/ གདོང་ལེན། .....	༥༩
༡༡	སྒོ་ཁྲིག་ཡངས་དྲག .....	༥༠
༡༢	རྒྱ་བྱེད། .....	༥༠
༡༣	དྲན་ཤེས་དང་བག་ཡིད།.....	༥༠
༡༤	ཆོག་ཤེས།.....	༥༡
༡༥	རྣམ་ཚད་བཟུང་ནི། .....	༥༡
ཆ་༣	ཡུག་དབང་བཅས་ལྟ།.....	༥༢
༢	མི་དབང་མངའ་བའི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་མདུན་ལྟ་ ཡུག་དབང་བཅས་ཐངས། .....	༥༢
༥༢		
༣	རྒྱ་མོ་ལྟ་ན་བས་ཟེར་ལྟ་དགོ་པའི་ཁུངས།.....	༥༣
༤	རྒྱ་མོ་ལྟ་ན་མདུན་ལྟ་བཅས་ཐངས།.....	༥༣



༥	སྒོ་ན་ཆེན་དང་སྒོ་ན་པོ་ཉན་སྒྲིལ། .....	༥༣
༨	གོ་གནས་འདྲ་མཉམ་དང་ ཁུད་པར་ཆེན་མོ་མེད་མི་ཚུ་ ཡན་ཚུ་ག་ འབྱོན་ཁུ་འབད་ཐངས། .....	༥༣
༩	བཀའ་བཞེ་མེད་པར་ཡུག་དབང་བཅས་ཐངས། .....	༥༤
༡༠	ཡུག་དབང་བཅས་ཐངས་གཞན་ཡང་། .....	༥༤
༡༡	ཡུག་ཁམས་ཟེར་བའི་གོ་དོན། .....	༥༦
༡༢	མི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལུ་ ཡུག་ཁམས་ཐངས། .....	༥༦
༡༣	བཀྲ་གྱིས་ཁ་དར། .....	༥༦
	དར་གྱི་བྱེད་ལས་དང་བརྟུན་པའི་ཐ་སྟོན། .....	༥༧
༡༤	ཕེབས་བསུ་ཁུ་ཐངས་དང་ དར་གྲུང་ཐངས། .....	༥༧
༡༥	གོ་གནས་ཐོབ་པའི་དར་ཡུལ་ཐངས། .....	༥༨
༡༦	ཡིག་ཆ་ཡུལ་ཐངས། .....	༥༨
༤༢	བཞུགས་གྲལ་ཡུན་ལུ་ཆོགས་པ། .....	༥༩
༡	ཁུངས་དང་དགོས་པ། .....	༥༩
༢	གོ་མ་དྲང་དགོ་པའི་ཁུངས། .....	༦༠
༣	གོ་མ་ལམ་ལྷི་བཅད་དེ་དྲང་ཐངས། .....	༦༡
༤	དྲི་བཟང་དྲངས་དགོ་པའི་ཁུངས། .....	༦༢





- ༥ གསེལ་ཇའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༢  
 ༦ དྲི་བ་ཅད་དང་། གསེལ་ཇའི་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༢  
 ༧ བཞེས་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༢  
 ༨ བཞེས་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༢

མཐོ་ལོ་ ༤༤

- ༩ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༠ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༡ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༢ རྒྱ་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༣ རྒྱ་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༤ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༥ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༦ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༧ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༨ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༡༩ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༢༠ རྒྱ་མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤  
 ༢༡ མཐོ་ལོ་ལྟོ་སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་..... ༤༤





22	ཤིང་འབྲས་ཀྱི་གྲོ་རིམ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་.....	20
23	བཞུགས་གཞུང་གི་རིམ་པ་གཤམ་གསལ་ཏུ་སྤྲོད་.....	21
32	གཤེན་སྒྲིལ་ལམ་ལུགས། .....	22
	གཤེན་སྒྲིལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་.....	22
	1 འབྲས་མི་སྤྱི་པ་བཟུང་གི་གཤེན་ཕྱོགས།.....	22
33	སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	23
	1 སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	23
	2 སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	23
	3 སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	24
	4 སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	24
	5 སྒྲིལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ།.....	25
34	གོ་གནས་གསལ་པ་ལྟོས་ཀྱི་རིམ་པ། .....	25
	1 གོ་གནས་དང་འཕྲིལ་བའི་མཁུལ་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་རིམ་པ།.....	26
35	རབ་གནས།.....	26
	1 རབ་གནས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་དང་དེ་གོས་པ།.....	26
	2 རབ་གནས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་དང་དེ་གོས་པ།.....	26
	3 རབ་གནས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་དང་དེ་གོས་པ།.....	27





ན་།	བསུ་བ་གསེར་སྤེང་དང་ཆིབས་གྲུ། .....	༧༩
༡་།	བསུ་བ་གསེར་སྤེང་དང་ཆིབས་གྲུ། .....	༧༩
ལ	འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆིབས་གྲུ་གྲི་སྒྲིལ་འབྲུང་ཚུ། .....	༨༡
༢	གསེར་སྤེང་གི་བྱུང་རབས། .....	༨༣
པ་།	བསྟོ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་ལྟར་། .....	༨༥
༡	བསྟོ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་ལྟར་། .....	༨༥
༢	དཔེ་བ་བསྟོ་བའི་ལྟར་། .....	༨༧
༣	བསྟོ་བའི་དཔེ་ལྟར་། .....	༨༧
༤	བསྟོ་བའི་དཔེ་ལྟར་གྲུ་བཤམས། .....	༨༨
༥	བསྟོ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་ལྟར་། .....	༨༨
པ་།	བཅི་མཐོང་ཤེས་ལོན། .....	༩༠
	སྒྲིག་ལམ་བཅའ་མེད་ལྟ་ཤོར་བའི་སྒྲིག། .....	༩༠
	ཆང་གི་གཞོན་པ། .....	༩༣
	ཡུལ་དཔྱད་ཀྱི་ལུ་སྤང་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲིག། .....	༩༣
༢	ཆོག་ལས་བསྒྲིག་སྤང་གི་ལུ། .....	༩༣
	དཀར་མེ་ལུ་ཀྱི་ལུ། .....	༩༥
	མཆོད་པ་ལུ་ལྟར་། .....	༩༥







མཚན་པ་ལུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད། .....	༩༥
མཚན་པ་ལུ་ནི་དང་། བཤག་ནི་འདྲི་ཆེད། .....	༩༧
ཀླུ་དར་གྱི་ཚད་གཞི། .....	༩༨
ཀླུ་དར་ལུ་གྲུས་ཞབས། .....	༩༩
སྤྱི་དང་ཀླུ་དར་འཕྲས་ཐངས། .....	༩༩
ཀླུ་དར་འཕྲས་ནི་གི་ཐོབ་ཐངས། .....	༡༠༠
གཞན་དོན་ལྷ་ཚོགས་ལུ་ཀླུ་དར་འཕྲས་ཐངས། .....	༡༠༠
ལྷ་མ་འཁོར་གྱི་འཐོབ་ཐངས། .....	༡༠༡
ཀླུ་དར་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲིམས་དོན་ལྷ་ཚོགས། .....	༡༠༡
༥ ཀླུ་ཡོངས་ཀྱི་ཀླུ་རྩ་གས། .....	༡༠༢
༥ ཀླུ་ཡོངས་བརྟན་བཞགས། .....	༡༠༣







## ཕྱགས་སྒྲིག་པའི་ལོན་བརྗོད།

ཨོ་སྤྱི། གསང་ཆེན་བཟུན་པའི་ལམ་བཟང་ཐོག་མར་དཔྱེ།  
 མ་ཅུང་བདུན་ཚོགས་བཅོམ་ཞིང་སྤང་མར་བསྐོས།  
 མན་ཇོངས་སྤུལ་ཡུལ་ཞིང་དུ་བསྐྱུར་མཇུག་པའི།  
 སྤྱབས་མཚོགས་དང་རྒྱས་གཉིས་པས་ཞིང་འདི་སྤོངས།

ཉེ་མོན་ཁྲིམས་ཀྱིས་དཔུལ་བའི་ཇོངས་འདི་ནང་།  
 ལུང་མེད་ཇུ་ལུང་གིས་ཀྱུན་ནས་བརྒྱན།  
 ཁྲིམས་མེད་ཡུལ་དུ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ལྷག་མཇུག་པའི།  
 དག་དབང་ནུམ་པར་རྒྱལ་བ་ཇོངས་ལུ་དྲན།

ཟེར་བའི་ སྤྲོ་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ མཚན་བརྗོད་ལུ་  
 ཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱོད་འབབ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ཡང་ གཡུས་ཚུ་འབྱུང་ན།  
 གཡུས་ཁྲིམས་སྤང་། ཟེར་བའི་དཔྱེ་བཟུམ་ དཔུལ་ལྟར་འབྱུག་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་  
 འདི་ནང་ དུལ་འབྱུང་ མི་ལུས་དེ་མོ་ཆེ་འི་སྤྱོད་ལུ་ཉེ་ཡོད་མི་ ད་བཅས་ར་ མི་  
 སེར་ཆེ་འབྱུང་ཆུང་གསུམ་གཤེས་ དེ་ཉེ་ཆུན་ཚོད་ཀྱི་ བར་ན་ དཔུལ་འབྱུག་པ་དེ་ན་





ཀྲེ་མཆོད་རྒྱུ་ལམ་རྣམ་གཞག།

པོ་ཆེ་དང་ མངའ་བདག་གོང་མ་ རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་སྐྱེ་ཤིན་ལམ་ གངས་བར་ནང་གི་  
 ཚུ་འབྱུང་ ལྷོ་ན་བར་ནང་གི་ཉིམ་བསྐྱེ་ རྒྱལ་སྤྱི་ཉི་ཤམ་ལུ་ ལོངས་སྤྱོད་  
 དེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ རྩེ་འབངས་གེ་ལ་གིས་ རྩེ་ཆོས་དག་པ་བཅུ་དང་ མི་ཆོས་  
 གཅིང་མ་བཅུ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་ གཅི་ཐོར་བཟུང་ཉེ་ གོང་མ་གིས་ འོག་མ་ལུ་  
 བྱམས་སྦྱོང་ འོག་མ་གིས་གོང་མ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་སྦྱོང་ཐངས་ཚུ་ གོང་འོག་མ་  
 རྩོམ་བར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ལས་བརྩེན་ཉེ་བྱུང་མ་ཡིན།

ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐངས་དེ་ཚུ་ཡང་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་ ལེ་གྲ་བརྒྱུད་དེ་འགྲོ་  
 བའི་བསྐྱང་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལུ་ དཔྱེ་བཏུ་ཉེ་ རང་གི་  
 རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་བཟང་པོ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བྱམས་ཤི་ཉི་ཤམ་ལ་དང་ མ་འོངས་བུ་  
 བརྒྱུད་ཚུ་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ ཐུགས་བཞེད་རྒྱ་ཆེས་ལས་བཞེས་ཉེ་ མི་དབང་འབྲུག་  
 རྒྱལ་གཞུང་མ་པ་མཆོག་གིས་ བཀའ་སློབ་བཟང་པོ་གནང་མི་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ལྷོ་  
 ལོ་ ༡༩༥༤ ལི་ལོ་ལུ་ པར་སྐྱེན་འབད་ཡོད་པའི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་  
 བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་སྟོན། ཟེར་མི་ཉི་ཤམ་དེ་མ་འདི་ གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐད་  
 ལས་ཡང་ བྱངས་གཞུགས་སའི་གཞི་ མཆོག་རྒྱ་གྲུས་པ་ཅིག་ལུ་གྲུས་ཉེ་ དེ་ཉི་  
 ཚུ་ཆོད་མི་མང་ལུ་ ཡན་ཐོགས་སྐྱོམ་སྐྱེ་རང་བྱུང་ཉེ་ཡོད་པ་ལས་ དཔལ་ལྷན་  
 འབྲུག་པའི་ མི་མེར་ཡོངས་དང་ རྒྱ་པར་དུ་ རྒྱ་སྤྱི་དང་སྤྱོད་ལ་འཛིན་ལས་





ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཀྱི་བརྟན་པ་ལས་དང་ བཀའ་དྲིན་  
རྗེས་སུ་དྲན་དགོ་པའི་འོས་པ་དྲན་གྱི་གནད་དོན་ ངོ་མ་ཅིག་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ དེ་མེས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྟེ་མ་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག་  
ཟེར་དཔེ་སྐྱེད་འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་མེས་ཚུ་གིས་ཡང་ འཐུག་པའི་མི་སེར་ཡོངས་  
ལུ་ ཡན་སྟོམ་སྟེང་ ཐོགས་དང་ཐོགས་བཞིན་དུ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ཡང་ བཀའ་དྲིན་  
དགའ་ཚེས་ཡོད་ཟེར་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

གོང་གི་དཔེ་དེ་མེས་ཚུ་ལུ་ གཞི་གཞག་གྱེ་ སྟོམ་འཛིན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་  
ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག། ཟེར་མི་ཅིག་ དཔེ་སྐྱེད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་  
དཔེ་དེ་མེས་ཀྱི་ནང་ གོ་གནས་ཀྱི་དེ་མེས་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གྲུ་ལྟེ་ཐངས་ བསྐྱེད་ཐངས་  
ཀྱི་དེ་མེས་པ་ཚུ་དང་ བསུ་བ་གསེར་སྟེང་། བཞུགས་གཤམ། བཅི་ལུགས་ཀྱི་དེ་མེས་པ་  
ཚུ་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ ཁྱེད་ཀྱི་དང་དགོས་པའི་བཅུད་དོན་འཕྲུལ་ བཅུགས་  
ཏེ་ཡོད། འདི་གིས་ལག་ལུ་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་ རྩམས་པ་དེ་ཏོག་ཏོ་ འབྲུང་ནི་  
ཡིན་མཁའ་ཚད་ སྒྲིག་ལམ་སྟོམ་སྟོན་འབད་ནིའི་ གཞི་རྟེན་ཅིག་ལུ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྟོམ་པ་མཐུན་པོ་ རྩམས་སྤྱད་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་དཔེ་ལུ་ ཡན་  
ཐོགས་སྟོམ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དཔེ་དེབ་འདི་ལུ་ མཁོ་ཆེ་བའི་བསྐྱབ་སྟོན་དང་ གྲོགས་རམ་གནང་མི་ཡོངས་ལུ་  
བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚུངས་ལུ་ཉི་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་དེབ་འདི་གཟིགས་མི་ཡོངས་  
ཀྱིས་ འཕྲི་སྟོན་དང་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བྱ་གསལ་འཆར་ཅེ་ གསུང་ནི་ཡོད་པ་ཅི་ན་  
མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ ཁོང་ལུ་སྤྱི་ཤེས་བཞག་པར་ ཅ་བ་གསུམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་  
པའི་བྱ་གསལ་བཞེད་གནང་ཏེ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ང་བཅས་ཀྱི་ཁ་བྱང་  
ཐོག་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་གང་ཟེབ་གནང་བའི་ཅེ་མོན་ལུ་ཉི་ཨིན།།

འཛིགས་མེད་འོད་ཟེར།

ཕྱོགས་སྒྲིག་པ།





## དགོས་དོན།

འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་གྱི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་  
ལུ་ གཅིར་འབད་ཅུང་ གཞི་སྒྲིག་ལམ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ ལུས་ དག་ ཡིད་གསུམ་  
གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་ འབད་བའི་ནམ་གཞག་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན།  
སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གུས་ཞབས་བརྟེན་ལུགས་  
དང་ རྩལ་རྒྱུ་ འད་སྤོམ་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཏེ་ ཟུང་མ་  
ཚིག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་བརྟེན་ཏེ་ འད་གི་ལུ་ལམ་ལུགས་ རྒྱུ་ལྟེང་  
འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

ཉམས་པར་དུ་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ རྒྱུ་གི་བསམ་པ་དང་ ཡིད་སྤྱོད་པའི་  
འད་བཞིན་འདི་ འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་གྱི་ རྒྱ་ཆོས་བཟང་པོའི་ ཚུལ་དང་དཀྱུ་མ་སྒྲེ་  
བཞག་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཀླུ་ཁབ་གྱི་ འཕྲུལ་ཕུགས་གཉིས་གྱི་མཐའ་དོན་  
འབྲུག་ཚུགས་ཏེ་དང་ སངས་རྒྱས་བཙུན་པའི་ཕ་བ་དང་ ལུ་སྤྲུལ་ལམ་ལུགས་  
བཟང་པོ་ཚུ་གི་སྤྱོད་ཤིང་དང་ ལེགས་པའི་ཡོན་ཏུན་ ག་ར་གི་གཞི་རྟེན་ཡང་  
སྒྲིག་ལམ་འདི་གིས་གཟུང་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གིས་ ཀླུ་ཁབ་གྱི་མི་སྡེའི་བར་ན་  
མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་ གཅིག་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཀླུ་ཁབ་གྱི་ འད་དབང་འད་





ཀྲེང་མཆོད་རྒྱུ་ལམ་ནམ་གཞག།

བཅན་ འབྲུང་བ་མེད་པར་ ཡུན་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡང་ གནས་ཚུགས་པ་ཡིན།  
དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་མི་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་ ག་ར་ལུ་ རྒྱུ་ལམ་ནམ་  
གཞག་འདི་ མེད་ཐངས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན།

### སྤྱིར་བཏང་དམིགས་ལུ།

- འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་འབངས་མི་སེར་ དྲག་ཞན་ཆེ་ཚུང་མེད་པ་ག་ར་ གྱི་  
གཟུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ ནང་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ ཁ་སླབ་ཟེར་གསུམ་  
ལས་ འགོ་བབྱང་ཉེ་ རྒྱོག་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ ག་ཅི་འབད་ཅུང་ ཚུལ་  
མཐུན་མ་སྟེ་ འབད་ཚུགས་ནི་ལུ་ སྤུམ་ཚུན་ཚུགས་ནི།
- རྒྱུ་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་ འཇམ་གྲིང་ནང་ལུ་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱད་  
ཆོས་ ཟུན་མེད་མ་ཡིན་པ་འདི་ མ་འོངས་བསྐྱུལ་པའི་བར་དུ་ རྒྱུ་ཁྱོད་  
འབད་དེ་ བཞག་ཚུགས་ནི།
- རྒྱུ་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་གིས་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་དབང་རང་  
བཅན་དང་འོ་རྟགས་ འབྲུང་བ་མེད་པར་གནས་ཚུགས་ནི།
- རྒྱུ་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆས་དང་ དང་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་







འཕུལ་ཕྱགས་གཏིས་ཀྱི་མཐའ་དོན་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིན་དཔལ་འཛེམས་  
ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ འགྲུབ་ཚུགས་ནི།

### མྱོག་ལམ་ནམ་གཞག་དང་མྱོག་ལམ་ཆོས་གསུམ་གྱི་དཔེ་ཚིག།

ལུས་ དག་ ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བྱོད་བཟང་པོ་ གཅི་རང་འབད་ཅུང་ གཅིག་  
མཚུངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མྱོག་རྟོག་རྟོ་འབད་མི་ལུ་ མྱོག། རོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་  
ཚུ་གིས་ མཛད་དེ་ཡོད་པའི་ལམ་སྤོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ཏུམས་མ་བཅུག་པར་ མི་  
རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ལམ་འབད་ནི་དེ་གིས་  
ལམ། དེ་བཟུམ་མའི་ལམ་སྤོལ་ཚུ་ བསྐྱལ་པ་ཇི་སྟེན་ནམ་གཞག་གྱི་བར་དུ་  
ཏུམས་ཆག་འབྱུང་མ་བཅུག་པར་ མ་འོངས་བྱ་བརྒྱུད་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་  
ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ མྱོག་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ བཀོད་དེ་བཞག་མི་འདི་ནམ་གཞག་  
ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤོལ་རྒྱུ་གྱི་ཆོས་  
ལུ་ ཆོས་ ཟེར་སྤྲེལ་ཡིན།





## འབྱུང་ཁུངས།

འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་དཔལ་ཆགས་པའི་བསྐྱང་ལས་ རིགས་མཐུན་གྱི་མི་དེ་དང་ རྟེ་ཆོན་  
ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་ལུ་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ བྱ་སྟོན་ འབད་ཐངས་མ་འདྲ་ཅ་ཅེ་  
དང་ རུང་མི་རུང་དང་ ཆོག་མི་ཆོག་གི་ ལམ་ལུགས་སོ་སོ་དྲུག་ བྱུང་ཡོད་  
པའི་ལམ་སྟེ་ལུ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ ལག་ལེན་འབྱེད་ཉེ་འོང་  
བའི་ ནམ་གཞན་ཅིག་ཡིན་པས།

ཉུག་པར་དུ་ རྒྱུ་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ལུ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ ཞབས་རུང་  
པག་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ རྟོ་ཁྲིམས་མེད་ལུ་ཁྲིམས་ ཡུ་ལུང་མེད་ལུ་ལུང་  
བརྟགས་ཏེ་ ཆོས་སྤྱི་ལུགས་གཉིས་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ བཙུམས་གནང་ཞུག།  
དེའི་རྒྱུ་རབས་ལས་རང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན་འདི་ཡང་  
གཞི་ངོ་མ་ ལུང་ཕྱོགས་འདི་ནང་གི་ མི་དེའི་ནང་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ གོམས་གཤིས་  
ཚུ་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ ཆ་བཞག་ཏེ་ དེ་ནང་ མ་རུང་མ་དང་ མ་བརྟུབ་ ཆོས་དང་  
འགལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྦྱར་བཅོས་བྱེད་ཏེ་ བཙུམས་གནང་ཞུག།

དེའི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་གཞན་ དབུ་བརྟེན་ཞིན་མ་





ཀྱེ་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག།

ལས་ཚུ་ རྒྱུ་དང་པར་ལྟ་པའི་ སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ མཆོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་གིས་  
 ཟུར་བརྒྱུ་ཏེ་ ག་ས་ལེགས་བཅོས་མཛད་གནང་ཞིན་མ་ལས་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་  
 པ་ལྟགས་ལས་ནམ་ཁྱུ་གྱི་ མིང་དོན་མཐུན་པའི་མཚན་ཏིན་ ཡོངས་ལྡན་  
 མཛད་པའི་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་ ཁྱུ་ལ་ཁ་བ་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 ཁྱད་ཆོས་ངོ་མ་ཅིག་སྟེ་ གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།





## ༡༣ ལུས་ཀྱི་ཐོག་ལམ།

### དམིགས་ལུལ།

ཐོག་ལམ་ལྟ་བུ་མི་ཚུ་གིས་ རུས་རྒྱུ་ རང་སེའི་མི་ཚོ་ནང་ ཐོན་ཆས་ བཟའ་  
བཅའ་འགྲོ་གསུམ་ ཡུག་དབང་བཅའ་ཁྲའི་རིམ་པ་ བཞུགས་གྲུལ་ཡུན་ལུམ་  
ཚེགས་པ་ རུས་ཕྱོད་རྩེན་འབྲེལ་དང་ བསུ་བ་གསེར་སྤྲེང་ གོ་གནས་གསར་བསྐོས་  
དང་ བསྐོས་འཁོར་མི་པ་ཚུ་གི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྤྱོད་ ཏཱ་གོ་ཏཱ་ཚུལ་  
བཞིན་དུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་ནི།

### རྒྱལ་ཡོངས་ཐོན་ཆས།

#### ༡ ལྷོ་མ་འབྲུག་པའི་ཐོན་ཆས་ཀྱི་ ཁྲུངས་དང་དགོས་པ།

མིའི་འགྲོ་བ་ ཐོག་མར་བྱུང་བའི་སྐྱབས་ གཞུགས་ཁར་ཐོན་ཆས་མེད་པར་ ཡོ་  
མེའི་མཚན་རྟགས་ཚུ་སྤྲེལ་ཚུགས་པ་ཅམ་ལུ་ ཤིང་དང་ ཚལ་མ་ ལེམས་ཅན་གྱི་  
པགས་ཀོ་ལས་ འགོ་བཟུང་ཏཱ་ དེ་ལེ་ལྟུངས་པའི་ རྒྱ་ཡིང་དང་ གོས་ཆེན་གྱི་





གོ་ཚུན་ཚིན་ལུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བྱུང་བུག།

ཏྲེ་མའི་ཁྱོན་ཆས་ཁྱོན་ཟངས་ཚུ་ དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ རྩུ་ན་སྤྱབ་མཚན་དང་  
མགས་སའི་ཚེས་བཅུའི་སྐབས་ དཔའ་ཕུལ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྱོན་མ་མཚན་ ཏྲ་བཟས་  
གམ་འདུས་པའི་ ཡོ་རྒྱ་ཚུ་གིས་ ཁྱོན་ཏྲེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཡིན་པས། ལམ་སྤྱ་གིས་  
མོང་ བྱུང་ཟགས་གཉིས་ རྒྱབ་གདོང་ལས་བཟུང་བྱེ་ མཚན་འོག་གཉིས་ལས་  
སྒྲིག་ཟག་བཟུང་བྱེ་ ཁྱོན་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ལེགས་པའི་  
འབྱུང་བ་མཚན་ཏྲེ་ ད་རེས་ཡོ་རྒྱ་གི་གོ་དང་ ལམ་སྤྱ་གི་དབྱིར་གཉིས་ འབྱུག་གི་  
རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱོན་ཆས་སྤྱེ་ དེ་འབྱུང་བུང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་མའི་ རང་ལཱ་གས་རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱོན་ཆས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྒྱགས་ཚུ་  
གིས་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ལ་སྐད་ཀྱི་དོ་རྒྱགས་དང་ ལེམས་ཀྱི་སྒྲིག་  
ལམ་སྐོམ་གཞུག་ཚུ་ དངོས་སུ་མིག་གིས་འཇམ་རྟོང་ཏྲེ་ མཚོང་སར་མེད་པ་ལས་  
གཅིག་ཁར་ལ་སྤྱབ་བྱེ་ འདྲིས་ཏྲེ་མ་གཏོགས་ དཔྱེ་བ་སོས་པ་ལྟེ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན་  
ཅུང་ ཁྱོན་ཆས་འདི་གི་ཟན་ ག་ཏྲེ་རང་འབྱོར་ཅུང་ ཡུང་ཡུང་གཞན་གྱིས་མཚོང་  
ཚུགས་པ་ལས་ དེ་མཚོང་མ་ཅིག་ འབྱུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆས་གོས་ཡིན་མ་དོ་ཤེས་ཏྲེ་  
འབྱུག་མི་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་དང་ ཆ་བཞག་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ཡིན།





དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ལུང་ལས་ཡང་ རྟེན་འབྲེལ་ལུས་ལ་བཅི  
ན། རྟེན་གས་པ་སེམས་ལུ་འཆར། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ ང་བཅས་ས་  
ཡང་ གཟུགས་ཁར་འབྲུག་ཆས་ཐུན་ཞིན་ན་ འད་བཞིན་གྱིས་ འབྲུག་པ་ལུ་ཤ་  
ཞེན་བསྐྱེད་ནི་འདི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོ་རྟགས་ཚུ་གིས་  
ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། འད་ཆས་འད་གིས་སྒྲིག་ནི་འདི་དང་ འད་གི་དོ་  
རྟགས་ འད་གིས་བཅུག་འཛིན་འབྲུག་ནི་འདི་ ལཱ་དོ་མ་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ འདི་  
བཟུམ་མའི་ཆས་སྒྲིག་དགོས་དེ་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན་གི་གལ་ལས་ གལ་ཆེ་  
ཤོས་ཅིག་སློལ་བཞག་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཐུན་ཆས་ཀྱི་བཅུ་དོན་དང་དཔྱད་བ།

༡ ཐུན་ཆས་ཀྱི་བཅུ་དོན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཐུན་ཆས་ལུ་དོས་འཛིན་གྲུབ་པའི་ གོ་དང་གཅིག་ཁར་  
གོང་ ལག་རྒྱུ་ རྟེན་རགས་དང་། དཀྱི་ས་དང་གཅིག་ཁར་ རྟེན་གོ་དང་ འཛིན་ཅུ་  
ཀོ་མ་ རྟེན་རགས་དང་བཅས་པ་ལུ་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཐུན་ཆས་ཟེར་སྐབ་





ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ བོ་མའི་བཀའ་དེ་དང་ ཉམ་ དེ་ལས་ གོ་གནས་ཅན་  
 རྒྱུ་ དཔལ་རྟགས་དང་འགན་རྟགས་བསལ་པ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གྲོ་ཆས་ སྒྲིག་  
 ཅན་མ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

## ༢ བོ་ཆས་ཀྱི་བརྟེན་ན།

དང་པ་ གོ་ལུ་མ་གཞུང་ཡོད་མི་འདི་ དཀོན་མཆོག་གཞུང་ལུ་ དད་པ་  
 འབྱུང་བ་མེད་པའི་བརྟེན་མཆོན་ཡིན།

བྱུང་ཆོག་སྤུག་ཡོད་མི་འདི་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་ ཡ་  
 རྒྱུ་ལྟེན་པ་སྤུག་ལུ་འབྱུག་པའི་བརྟེན་མཆོན་ཡིན།

མ་དང་ བྱུང་ཆོག་སྤུག་པོ་ གོང་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ རྟུན་མི་འདི་ འབྱུག་  
 མི་གར་ དཔལ་ལྷན་འབྱུག་པའི་ ཆོས་སྤྱི་དགའི་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་གཅིག་  
 གི་འོག་ལུ་བརྟེན་བའི་བརྟེན་ཡིན།

ཕྱི་ཤལ་དང་ ནང་ཤལ་གཉིས་ཡོད་མི་འདི་ ཕྱི་དབང་ཐབས་ཀྱི་བརྟེན་ཏེ་ ནང་  
 གི་གཉེན་ བྱམས་པས་སྦྱོང་བའི་བརྟེན་ཡིན།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

འངའ་གཅིག་གིས་སྟོར་མི་འདི་ འབྲུག་མི་གས་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཆད་མེད་བཞི་འི་  
ཉེ་བ་ གཅིག་གིས་ཁྱབ་པའི་བད་ཡིན།

སྒྲིག་ཐག་གིས་བཅུ་མ་མི་འདི་ ཐའ་དམ་ཆོག་དཔ་གྱི་མདུད་ཡོད་བཟུམ་ དམ་  
པོར་གནས་པའི་བད་ཡིན།

ཉོད་གོའི་གོང་ ལྷི་ཁར་སྒྲིག་མི་འདི་ ཡོའི་དཔའ་ཡུལ་ ལྷི་ཁར་ངོམས་པའི་  
བད་ཡིན།

ལག་རྒྱ་ ལྷི་ཁར་སྒྲིག་མི་འདི་ ནང་གི་ཉུག་བསམ་དཀར་པོ་ ལྷི་ཁར་  
ངོམས་པའི་བད་ཡིན།

གོ་གི་ལྟེ་བ་བྱ་ བཟུང་གཉིས་ཡོད་མི་འདི་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་  
བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བད་ཡིན།

གནོད་ལྟོགས་ཀྱི་ གོ་གི་མདུན་ཆོགས་ ལྷི་ནང་གཉིས་སྒྲིག་ཐོན་དགོ་མི་འདི་  
མདུན་ལྟོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་ ཁྱད་བའི་གནོད་པ་སྒྱུབ་པའི་བད་ཡིན།

སྟོན་པ་གས་བཅོལ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རིགས་ཚུ་ དམ་ཆོག་གཅིག་སྒྲིལ་  
དམ་ཉེ་གཉེ་སྒྲིག་གནས་པའི་བད་ཡིན།







### ༣ མོ་ཆས་ཀྱི་བདུན་ཉིན།

མ་གཞུམ་ཡོད་མི་འདི་ གོང་གི་གོ་གི་མ་གཞུམ་དང་འདྲ་བའི་ཁར་ མཐའ་  
མ་ རལ་པ་འཁལ་མི་འདི་ བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་བའི་བདུ་ཡིན།

དྲུག་པ་ལུ་ མཐའ་འཇའ་གཉིས་སྒྲེ་ཡོད་མི་འདི་ ཟམས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་  
ཁྱད་ཆོས་ཆང་བའི་བདུ་ཡིན།

ཀོ་མ་གཉིས་དང་རྒྱབ་ཐག་བརྟགས་མི་འདི་ ཁྱིམ་ནང་གི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལུ་  
ལུ་ ཉེ་དེང་མེད་པའི་སྐྱོང་གཞག་ འཐབ་ཚུགས་པའི་བདུ་ཡིན།

དྲུག་པ་ཀླད་ཆོགས་མ་མཐོང་མ་སྒྲེ་ དམའ་ལ་སྒྲེ་གྲོན་མི་འདི་ དམན་ས་བབྱུང་  
ཉེ་ གུས་བཀྱང་ཁུ་བའི་བདུ་ཡིན།

ཕྱི་ལས་ཉོད་གོ་ གྲོན་མི་འདི་ ཁྲེལ་དང་ངོ་ཆ་ཡོད་པའི་བདུ་ཡིན།

འོན་ཅུང་གོང་དང་ ལག་མགོ་ཕྱི་ཁར་སྒྲོག་མི་འདི་ བྱམས་སེམས་ཀྱིས་  
གཞན་ཚུ་སྐྱོང་བའི་བདུ་ཡིན།





## ༤ གྲོན་ཆས་ཀྱི་རྒྱ་དང་དབྱེ་བ།

གྲོན་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ རང་གི་གཡུས་ཕྱོགས་དང་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ལུ་ འཐག་  
སྲོལ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་དང་དང་ གོས་ཆེན་ འབྲུ་རས་ ཀྱ་བལ་ བལ་ གཡག་གི་སྤུ་  
རྩ་རྒྱུད་ ལ་སོགས་པ་མ་འདྲ་ཕ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ཚས་གཞི་བརྒྱུ་ཏེ་གིས་  
དམར་ཁྲ་ སེར་ཁྲ་ ལུང་སེར་མ་ ཡའི་ཀྱ་སྤུར་ བཞན་ཅེ་དམར་ཁྲ་ སྒྲོམ་ཅུང་  
ཆུམ་ སམང་ཅེ་ལ་སོགས་པ་དང་ དྲླི་ར་ལུ་ གོང་གསལ་ལྱི་ཁ་ལུ་ རྒྱུད་ཤུགས་  
ཐགས་རས་ མོན་འཐག་ ཐགས་རས་ གཞན་ལང་ཡ་ཁྲ་ རྒྱུ་ཐགས་མ་ ཡད་  
ཅུང་ དོ་ཁྲ་ རྩོ་ཁྲ་ ཐིག་ཁྲ་ རྒྱུ་ལོག་ རྒྱུ་འུམ་ཆུམ་ ཡང་ཁེབས་ ལ་སོགས་  
པའི་ཐོང་ཆ་མང་རབས་ཅིག་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ འཐག་སྲོལ་ཡོད་པའི་  
ཁར་ དུ་རེས་ནངས་པ་ ཕྱི་ལས་འཕྲོ་མི་འི་རས་ ཁྲ་མ་འདྲ་ཕ་ལེ་ མང་རབས་  
ཅིག་སྤྱད་ནི་གི་སྲོལ་ཡོད།

## ༥ གྲོན་ཆས་གྲོན་ཐངས།

གོ་གྲོན་ཐངས་ཡང་ དང་ཕུ་གི་ལུགས་སྲོལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ མི་སྤྱིར་བཟུང་གི་  
གོ་གི་སོ་ ཕུས་མཁོའི་འཁོར་ལོ་ལས་ སོར་གང་དེ་ཅིག་འབྲུ་ཏེ་གྲོན་ནི་དང་ ནང་ན་





ལས་ཉོན་གོད་ཀར་པོ་ ལག་རྒྱ་ ལག་གང་བསྟེན་ནི་དང་ ཉོན་གོ་གོང་བསྟེན་མི་  
ཚོ།

ཆིབས་བཞོན་པ་གི་གོ་གི་སོ་ ཕུས་མོའི་འཁོར་ལོ་གི་ཉུག་ལུ་ མ་ཉོད་པ་ཅིག་དང་  
ལག་རྒྱ་ གྲི་གང་བསྟེན་ཚོག་པའི་ཁར་ ཉོན་གོ་གོང་ སོར་གང་བསྟེན་ལ་ཏེ་  
རུམ་གཅིག་ ཕྱི་ཁར་བརྟེན་སྟེ་ཡོད།

གཏོས་སྐྱལ་ལམ་གི་གོ་གི་སོ་ ཕུས་མོའི་འཁོར་ལོ་ཕྱེད་ཀ་མེད་ཏེ་བྱེད་ནི་དང་ ལག་རྒྱ་  
སྤྱ་མཐོག་གང་ གོང་སོར་དེ་བསྟེན་ཚོག་པའི་ཁར་ གདོང་ལ་ལས་ཡང་ ཉོན་གོང་  
ཕྱི་ཁར་བརྟེན་ཚོག།

སྟོན་པོ་ཚུ་གི་གོ་སོ་ ཕུས་མོའི་འཁོར་ལོ་གི་འོག་ལུ་ཚུན་ཚེད་པ་བ་ནི་དང་ ལག་རྒྱ་  
མཐོག་གང་ ཉོན་གོ་གོང་ སོར་གསུམ་བསྟེན་ནི་དང་ གདོང་ལ་ལས་ཡང་ ཉོན་  
གོ་འོ་གོང་བཟང་ཉུམ་ཉུམ་སྟེ་ ཕྱིར་བརྟེན་སྟེ་ཡོད།

ལམ་སྤྱ་གཞན་གྱི་དུགས་ དཀྱིར་ ཀླང་མའི་ཚོགས་ཅུང་ཚུན་ ཉོད་པ་སྟེ་དཀྱི་  
དུགས་ཡིན།





ཀྱེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

ཡིན་ཅུང་ དེ་ཅེས་ནངས་པ་ རྒྱུ་གྱི་འབྱུང་བ་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་ མི་དྲན་ཞན་ཆེ་ཆུང་  
མེད་པ་ག་ར་གིས་ གོ་ཤུས་མའི་འཁོར་ལོའི་སྒྲིག་ལུ་བཀལ་ཏེ་བྱེད་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་  
ཁར་ ལག་བྱུ་ལྟ་མཐོག་དང་ གོང་སོར་གང་ གཅིག་མཚུངས་སྟེ་ བྱེད་ནིའི་  
སྒྲུབ་དར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡོ་གི་གོ་དང་ མའི་དཀྱིལ་འདི་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ ཡ་རྩ་ག་ར་བྱེད་མ་ཡིན།  
དེ་གི་ནང་ལས་ཡང་ བླམ་སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་ གོང་མ་ མཐུན་མ་ཚུ་ འབྲུན་པའི་  
སྐབས་དང་ ཆོས་ལྟགས་བྱ་སྒོ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ གྲུས་ཞབས་གྱི་  
དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་བྱེད་ཆས་འདིར་ བྱེད་མ་ཡིན།

སྒྲིག་ལུ་གནས་དགོ་པའི་ས་ཁོངས་ ཡོང་གཞིས་ སྒྲོ་བ་ལྷ་ ལྷ་ཁང་དགོན་པེ་  
རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་རྒྱུ་ལྟོན་ རྩེན་འབྲེལ་བཅི་སྤྱད་ ཡིག་ཆ་དང་ ཆོས་ལྟགས་གྱི་ལས་  
དེམ་གྱིས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་བྱེད་ཆས་བྱེད་དགོ།

བྱེད་ཆས་ལུ་ལག་ལེན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱུ་བྱེད་བྱེད་མི་འདི་ལུ་ སྒྲིག་  
གོ། མི་མང་འཛེམས་ས་དང་ རྒྱུ་ལྟོན་ཚུ་ནང་བྱེད་མི་འདི་ལུ་ ཁྲུ་མ་གོ་ བཟང་  
གོ། ལཱ་འབད་ས་ལུ་བྱེད་མི་ལུ་ ལཱ་གོ། ཟེར་བའི་དབྱེ་བ་དང་ ཟུང་དང་འཁྲིལ་  
ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྒྲུབ་ཡོད།





## 6 བཀའ་ཞེ་དང་ རགས་ཅུང་།

### ༡ བཀའ་ཞེའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ།

སངས་རྒྱས་བཅོམ་དཀྱིལ་འདས་ཀྱིས་ འཁོར་རྣམ་པ་བཞི་ལུ་ འདུལ་ཁྲིམས་  
བཅའ་ལྟ་དུ་ དག་སྲོང་ཚུ་ལུ་ གཙུ་བོ་ ཁྲུས་ཞབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གནད་མ་མ་ཚད་  
རྣམ་པས་ ༥ པའི་ནང་ ཁྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ འབུག་ལུ་བྱོན་ཏེ་ སྤྱི་གཞུང་ལྟ་བུ་  
ནི་ ལ་སོགས་པའི་ དག་བསྐྱེད་ཀྱི་དོམ་པ་གནད་བའི་སྐབས་ མི་སེར་ལྟུང་  
བརྟུང་ལུ་ བཀའ་ཞེའི་ཚོས་གཞི་ དཀའ་པོ་སྤྱོད་ཏེ་ ཚོས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་དང་  
འབྲེལ་བའི་སྐབས་ ཁྲུས་ཞབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཀའ་སྤྱོད་ལུ་བཅུགས་གནད་གནད་མ་  
ཡིན་པས།

དེའི་ཤུལ་ལས་ རྣམ་པས་ ༡༧ པའི་ནང་ ཞབས་རུང་གིས་ ཚོས་སྤྱི་དུ་ལུགས་  
གཉིས་ཀྱི་ གཞུང་དབུ་བཅུགས་སྐབས་ དག་འདུན་ཀྱི་དེ་ལུ་ ཟུགས་བཅེ་ཆེ་མ་  
ལས་ ལུགས་གཉིས་ ལཱ་ལོ་བསྐྱར་བའི་དཔེ་ཞུ་ཁག་ཡང་ དག་སྲོང་གི་ཁྲུས་ལས་  
བསྐྱོད་ཏེ་ རྩན་རྒྱས་དང་ གཉིས་སྐལ་ལམ་ལ་སོགས་པའི་ རྣ་བཟའི་དབྱེ་བ་ སོ་  
སོར་བཟོ་གནད་མ་མ་ཚད་ དེ་ཏྲོའི་རྣ་པོ་ཚུ་གི་བཀའ་ཞེ་དེ་ཡང་ དེ་བསྐྱུང་ལས་





ཀྲེང་མཁོའི་རྒྱུ་ལམ་རྣམ་གཞག།

རང་ རྩྱགས་དྲུག་རྒྱུ་ཡུལ་མེད་ རྩྱ་ལུ་གོས་དྲུག་ ལགས་ཆས་སྤེམ་མཛད་གནང་  
ཞུ།

དུས་རབས་ ༢༠ པའི་ནང་ རྒྱལ་བརྒྱན་གྱི་གཞུང་ དབུ་བརྩེས་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་  
པོ་ལྷན་རྒྱུ་ གོང་འོག་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་ ཆིབས་བཞོན་མ་དང་ རབ་འབྱུངས་  
ལ་སོགས་པའི་ གོས་འི་རྩྱགས་གྱི་བཀའ་ཞུ་ཞུ་བ་ སོ་སོར་མཛད་གནང་ཞུ།

དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྱུང་བ་ལས་བརྩེན་ ཡོང་  
བདག་ རྒྱུ་དཔེན་ ཆེ་བའོ་དེ་ཅན་གྱི་འབྱུང་མི་ཚུ་གི་བཀའ་ཞུ་ཞུ་བ་ སོ་སོར་  
མཛད་གནང་གྱེ་ཡོད།

བཀའ་ཞུ་ཞུ་བ་ གཙོ་བོ་གསལ་ཞབས་གྱི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་ལས་ ཡོང་གཞིས་ དགོན་  
ལྷེ་ གཞུག་ལག་ཁང་དང་ ལྷ་ཁང་མགོན་ཁང་ཚུ་ནང་འབྱུང་དྲུག་ ཆོས་ལུ་  
སར་བྲམ་སྤྱོད་དཔེན་ཚུ་དང་ གོ་གནས་ཅན་ཚུ་གི་སྐུ་མདུན་ལུ་བཅུ་མ་དྲུག་ བཀའ་  
དགོས་ཡིན།

གཞུགས་ཁར་གོ་ལུ་གྱུ་རྩེ་ཡོད་ཅུང་ རང་ལས་མཐོ་བའི་གོང་མ་ བྲ་སྤྱོད་དང་





སངས་རྒྱས་པོ་མ་ལྟོ་འདྲེ་ལྟེ་ལྟེ་ དགེ་སློང་ཚུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
གནང་པའི་པལ་པ་ནི།





ཤེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

ཆོས་སྒྲིག་གི་མཛད་སྒོ་ཚུ་ནང་། གོ་གི་ཉ་ག་ལུ་བཀའ་ཤེ་བཀའ་བ་མི་འདི་ ཉུག་པར་  
དུ་ བྱས་ན་བས་ཁུ་བའི་དོན་ཡིན་མ་མཚན་། གོང་མ་དང་འོག་མའི་བར་ན་ ཟ་དམ་  
ཆོག་གི་ཐོག་ལས་ བྱས་བཀུར་ རྟོན་པའི་བདུ་མཚན་དང་། ཁྲེལ་ངོ་ཆ་ བག་ཡོད་  
དང་ཉུག་པའི་མི་ ལ་རབས་གྲི་གུ་ལ་ཁར་ཚུ་དེ་ རང་བསོད་ནུས་ས་གས་ག་ནིའི་  
དོན་ལུ་ཡིན།

ཤེ་མར་འབད་བ་ཅིན་ བཀའ་ཤེ་གི་ཉུ་བས་མ་བདེ་བའི་སྐྱ་བས་ལུ་ གོ་བུར་གྲི་ཁྲད་  
ཆོས་ལུ་ གཏུ་འ་རས་དང་། སེ་སྐོར་མ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་། རུབ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན།

༢ བཀའ་ཤེའི་འཕྲོ་བ་ལམ་ དབྱེ་བ་ བཀའ་ཐངས།

༡ དཔོན་སྤྱོད་གྲི་ན་བཟའ་ གཞི་སེར་ཤོང་མ་ལས་ ལི་ཕང་ཁ་ཅམ་དང་། ལི་  
ཕང་ངོ་མ་ལས་ སེར་ཁ་འཚམས་ཅིག་སྒྲེ་ ལུང་སེར་མ་ཡིན། རྒྱ་ཚད་མཐོ་  
ཅུག་དང་ལག་གང་། དུས་མཐོ་ ༢༡ །







༢ རྒྱལ་སྐས་སྐྱུ་ལཁོར་གྱི་ན་བཟའི་ ལ་དོག་ལི་ཡང་ལ་  
གནག་ལུ་ཅིག་སྒྲེ་ ཆོས་དམར་བཞེས་པ་ཡིན། རྒྱ་ཆད་  
མཐོ་ལ་དང་ལག་གང་། དྲུས་མཐོ་ ༢༡ །



༣ ལ་ཞེ་ཚུ་གི་ན་བཟའ་ མདོག་  
དམར་པོ། རྒྱ་དར་དང་གོས་ཆེན་  
གྲུ་ཅི་ ཆོམ་རྩལ་ཅན་མ། རྒྱ་མཐོ་  
ཕྱི་དང་གཉིས། དྲུས་རལ་པ་དང་སྒྲགས་ཏེ་ མཐོ་  
༡༤ །

༤ རྒྱུ་པོ་ཚུ་གི་ན་བཟའ་མདོག་ལི་ཡང་། རྒྱ་ཆད་  
མཐོ་རྩལ་དང་ལག་གང་ དྲུས་མཐོ་ ༢༡ །  
མདུན་བཀལ་ ལྷ་མཐོ་གང་གི་ཆད་ལར་ ཏུ་བ་  
ལ་མཆོམས་སྒྲོམས་ཏྲོག་ཏྲོ་ ཆོས་གྱི་  
གྲེགས་བམ་གྱི་སོ་ ཅིག་ལ་ཐད་པ་སྒྲེ་  
བཏུབས་ཞིན་ན་ ཕྱག་ཏུག་གཡོན་






ཉེས་མཁའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞག།

པར་བཀལ་ཏེ་བཞུགས་དགོ། གཞིགས་གཡས་ཐད་ལས་ ལྷ་བཟའི་སོ་དང་  
དཔལ་རྩགས་གཉིས་འདྲཱ་འདྲ་སྟེ་བཞག་དགོ།

སྒྲིག་པོའི་སགས་ཅུང་ མདོག་ལི་མང་ ཉམ་ཚད་སྤྱ་མཐོ་གང་ དྲུས་མཐོ་  
༡༤། བཀའ་ཐངས་ ཨམ་སྤྱ་སྤྱི་འདྲུང་དང་འདྲ།

༥ གཉིས་སྒྲིག་ལམ་འཁོར་བཀའ་ཞེ་མདོག་དཔལ་རྩང་།  
(བཅོད་ལམ་) རྩ་ཚད་མཐོ་ལ་དང་ལག་གང་  
དྲུས་མཐོ་ ༢༡ ། གཞིགས་གཡས་ཉིངས་ གོ་  
གི་སོ་ལས་ ལག་གང་གི་འོག་ལས་ དཔལ་རྩགས་  
རྩེ་ལེ་བྱི་ཅེ་ ཕྱི་ལས་ཐོན་མཐོ་བཀའ་དགོ།



 གཉིས་སྒྲིག་ལམ་འཁོར་སགས་ཅུང་ མདོག་  
དཔལ་རྩང་(བཅོད་ལམ་) ཉམ་ཚད་  
སྤྱ་མཐོ་གང་ དྲུས་མཐོ་ ༡༤།  
བཀའ་ཐངས་ ཨམ་སྤྱ་སྤྱི་འདྲུང་དང་འདྲ།





- ༤ ལྷོ་ཚེགས་འབྲུས་མའི་བཀའ་ཞུ་ མདོག་ཉོན་མེད་ རྒྱུ་མཐོ་  
ཚད་མཐོ་ལ་དང་ ལག་གཏུ་ དྲུས་མཐོ་ ༢༡  
བཀའ་ཐངས་ གཏུ་སྒྲུ་ལམ་དང་ལྟ།



ལྷོ་ཚེགས་འབྲུས་མའི་བཀའ་ཞུ་  
ཏུ་ཚད་ལྷོ་མཐོ་གཏུ་ དྲུས་མཐོ་  
༡༤། བཀའ་ཐངས་ ལམ་སྒྲུ་ལྷོ་  
བཏུ་དང་ལྟ།



- ༥ རྒྱུ་མཐོ་གཏུ་བཀའ་ཞུ་ གཏུ་དམར་མོའི་སྒྲུ་ལྷོ་  
དྲུ་མཐོ་ལོ་ཞུ་ ༣ ལམ་མཐོ་ རྒྱུ་མཐོ་ལ་  
དང་ལག་གཏུ་ དྲུས་མཐོ་ ༢༡ ། བཀའ་ཐངས་  
གཏུ་སྒྲུ་ལམ་དང་ལྟ།



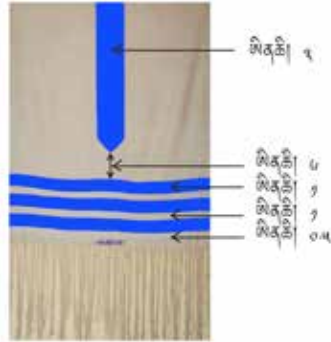
རྒྱུ་མཐོ་གཏུ་བཀའ་ཞུ་ གཏུ་དམར་  
མོའི་སྒྲུ་ལྷོ་ དྲུ་མཐོ་ལོ་ཞུ་ ༡  
བཏུ་ཚད་ལྷོ་མཐོ་གཏུ་ དྲུས་མཐོ་



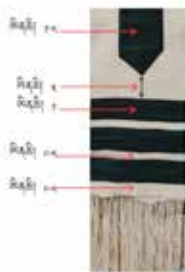




མཐའ་སོར་ལས་ཏྲོམ་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་  
 ༣ མཐའ་མ་གྲིས་ལས་ཏྲོམ་ཆུ་ཆུ་  
 གང་འཕྲུལ་མི་གསུམ་འགྲིག་མ་  
 རལ་པ་ཡོད་མི། བཀའ་ཐངས་ ཡོ་སྒྲུ་  
 ལྷོ་འཕྲུལ་དང་འདྲ།



- ༡༡ རབ་བྱམས་ཀྱི་བཀའ་ཐང་ཏྲོམ་ཆུ་ཆུ་མཐོ་གསུམ་  
 དང་ལག་གང་། རྒྱུ་ལས་དམར་ཐོག་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་  
 ༢། མཐའ་མ་གྲིས་དམར་ཐོག་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་གང་འཕྲུལ་  
 མི་གསུམ་འགྲིག་མ་རལ་པ་ཡོད་པ། དྲུས་མཐོ་  
 ༢༡། བཀའ་ཐངས་ ཡོ་སྒྲུ་ལྷོ་འཕྲུལ་དང་འདྲ།



རབ་འབྱམས་ཀྱི་རགས་ཅུང་།

ཏྲུ་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་ དྲུས་མཐོ་ ༡༢། རྒྱུ་ལས་  
 དམར་ཐོག་ཡང་ཏྲུ་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་ ༡༣། ཡོ་སྒྲུ་  
 མཐའ་མ་གྲིས་ལས་དམར་ཐོག་ཡང་ཏྲུ་ཆུ་ཆུ་ཡིན་ཅི་

༡ གསུམ་འགྲིག་མ་། བཀའ་ཐངས་ ཡོ་སྒྲུ་ལྷོ་འཕྲུལ་དང་འདྲ།





ཕེས་མཐོང་འཛིན་གྱི་ལམ་རྒྱུ་ལྟར་གསུངས།

१० ཀཤེ་གི་བཀའ་ཞེ་ལ་དམར་      རྒྱ་ཆད་མཐོ་བཞི།  
 དུས་མཐོ་    २༡། བཀའ་ཐངས་ ཤེས་ལྡན་  
 བཟུང་དང་ལྟ།



རྒྱལ་གྱི་འགན་ཁུར་ལྟར་། བཀྲའ་མཆོད་གྱི་གདངས་ རྒྱུ་  
 མཐོ་ ༡༤། བཀྲའ་བཟངས་ ལམ་སྤྱི་འཕེལ་  
 རྒྱུ་།



११ ལྱིང་བརྟུང་ མོ་རྒྱེས་ཀྱི་བཀའ་ཞེ་དཀར་པོ་  
རྒྱལ་མཐོ་གསུམ་དང་ལག་གང་། དུས་  
མཐོ་ ༢༡ གཞོགས་གཡས་རྩྱེད་ གོ་གི་  
སོ་ཁ་ལས་ ལག་གང་ཡང་འབྱ་ཏེ་ བཀའ་  
དགོ།



༡༢ ལྷིང་བཟང་ལམ་སྒྲིག་སྐུ་མཛེས་  
དམར་པོ་ལ་ནག་ལུ་ མེ་ཏོག་ཅན་མ་ ཏུ་བ་ཆད་  
ཁྱི་གད་ དྲུག་མཐོ་རལ་པ་དང་སྒྲིག་ཏེ་  
མཐོ་ ༡༤།

༡༣ གཏུ་འ་རས་ལ་དེ་ ཆོས་གཞི་དཀར་པོ་ ཏུ་བ་ཆད་ཁྱི་གད་ རིང་བུང་དཔུང་  
གཞི་ལས་ མཆན་ལོགས་གཡས་པ་ལི་ རྟེན་རགས་ལོག་ཏོན་ཏོན་དགོ་པ་  
ཡིན།

### ༣ རགས་ཅུང་བཀའ་ཐངས།

རགས་ཅུང་བཀའ་ཐངས་ལ་དེ་ གཏིས་ཏུ་བ་སྒྲེ་ རྒྱ་ཏུ་གཞི་ལས་པ་ལི་གུ་ལས་  
གཏུ་འ་གཟེར་རྒྱ་བ་ཏེ་བཀའ་ཉི་དང་ རྒྱ་དཔང་བཅའ་ཁྲི་སྐྱབས་ལུ་ ལག་པ་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

གཏིས་ཀྱིས་ ཡུའི་ཉེ་གཅིག་ཁར་སྤུངས་ཏེ་བཅའ་ནི། དེ་ལས་ ཚོས་ཕྱགས་ཀྱི་ལས་  
 དེམ་ བསོད་བཀུ་ནི་དང་ ཡུག་ཁའ་ལ་ནི་ དཔང་ ལུང་ཚུ་ལུ་བའི་སྐབས་ ཡུག་  
 ཉུག་གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་ཏེ་བཀུ་བ་ནི་དང་ ཡུག་དཔང་བཅའ་ཐངས་དང་ གོམ་  
 སོ་ཐངས་ཚུ་མོ་མོ་ཅིག་ར་འཐད་པ་ཡིན།

## ༥ བཀུ་བ་ནི་ཡུག་ཀྱི་ཐངས།

བཀུ་བ་ནི་ཕྱི་དེ་ དཔུང་མ་གཡས་པ་གི་ཉུག་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་ཀྱིས་བཟུང་  
 བཀུ་བ་ནི་ཕྱི་དེ་ མཆན་འོག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ལག་པ་གཡོན་མ་གིས་གཟུང་བའི་  
 བཀུ་བ་ནི་མཐའ་མ་འདི་ ཡོལ་ལྷོག་ལས་བསྐྱོར་ཏེ་ དཔུང་མ་གཡོན་པའི་ཉུག་  
 ལས་སྒྲེ་ རྒྱུ་ལུ་བརྟུང་། ལག་པ་གཡོན་མ་གིས་གཟུང་མི་བཀུ་བ་ནི་མཐའ་མ་འདི་  
 གཡོན་གྱི་མཆན་འོག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཔུང་གཡོན་པའི་ཉུག་ལས་ ཉུག་ཀོ་  
 བསྐྱོར་ཏེ་ དཔུང་གཡས་པའི་གུ་ལས་གདོང་ཁར་པམ།

རྒྱུ་ལའི་བཀུ་བ་ནི་རལ་དེ་ བཀུ་བ་ནི་སྤྱུག་གི་ ཡོག་གི་ནང་ལས་བརྟེན་ མཆན་  
 འོག་ལས་ཡོག་པའི་ བཀུ་བ་ནི་ཡོག་དེ་མཆན་འོག་དེ་མ་ཅུང་གི་ རྒྱུག་གི་འོག་  
 ལས་ཡོག་གོ།







#### ༥ རགས་ཅུང་ཡུག་རྒྱུ་ཐངས།

རགས་ཅུང་དཔྱ་གསུམ་ལས་ དཔྱ་གཅིག་རྒྱུ་དང་ གཞིགས་གཡས་པའི་འོག་  
ལས་བསྐྱོར་ཏེ་ རལ་པ་རྒྱུ་ཁར་གྲང་ནི་དང་དཔུང་གཡོན་པའི་རལ་པ་ གདོང་  
ཁར་བརྟེན་དགོཔ་ཡིན།

#### ༦ ཡུག་རྒྱུ་དགོཔ་པའི་དུས་ཚེན།

བཀའ་ཉེ་ཡུག་རྒྱུ་དགོཔ་པའི་དུས་ཚེན་ མངའ་བདག་དེ་ཉེ་མོ་ཆེའི་ཡུག་ལྟེ་ གླུ་  
ཆས་འབག་ཏེ་འགྲུལ་དེ་དང་།

ཆིབས་གུལ་སྐབས་ལུ་ དབྱ་ཆས་བརྟགས་མི་ཚུ་དང་ གཞན་ཡང་ ཞབས་ལྷ་  
རྒྱུ་དེ་དང་ ཞབས་ལྷ་འབྲེན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཡུག་རྒྱུ་དགོཔ་ཡིན།

#### ༧ བཀའ་ཉེ་བརྟགས་ཏེ་འབག་ཐངས་དང་ ལྷ་མོ་ཡུན་དགོཔ།

ཡོང་གི་ཅ་བར་ བཀའ་ཉེ་སྐྱེ་ལྟེ་དྲུག་ཉི་དང་ མཁུ་རྟོགས་ཐོན་རྒྱུ་དེ་ཚུ་ ཅ་ལས་





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནྟམ་གཞག།

མི་རུང་། བཀའ་ཤེས་ཉམས་ཏེ་ རལ་པ་གདོང་ཁར་བརྟོན་ཞིནྟམ་ལས་ ལག་པ་  
གཡོན་པའི་གྲུ་བཀལ་ནི་དང་ དེ་མིན་ རལ་པ་རྒྱལ་ཁར་བརྟོན་ཏེ་ ཡུག་ཉམ་  
གཡོན་པའི་གྲུ་བཀལ་ཏེ་འབག་དགོ།

ས་གོ་གཞན་ཁར་ བཀའ་ཤེས་ཀྱི་གྲུ་བཀལ་ནི་དང་ རྩོད་རྒྱལ་ཏེ་འབྲེལ་  
ཡོད་རུང་ རང་ལས་མཐོ་བའི་མི་དང་ མཇལ་བ་ཅིནྟམ་གྲུ་བཀལ་དགོ། དེ་  
བཟུམ་སྒྲེ་ ཡོང་གཞིས་ཀྱི་སྒྲོ་ལོགས་ཁར་ ཁོད་ལྟོད་བཤུབ་ནི་དང་ མགྲུ་ལུ་ལྷ་མོ་  
བཅུགས་ནི་ཚུ་ རུ་ལས་རང་མི་ཚོགས།

དེ་མ་ཚད་ ཉེན་གསུམ་བཞུགས་སའི་ རྩ་ཁང་དགོན་པེ་དང་ མཚོད་རྟེན་ཚུ་  
མཇལ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རུ་ལས་རང་མི་རུང་བའི་ཁར་ འབྲེལ་བའི་ལམ་ཁ་ལུ་  
ཡང་ རང་ལས་མཐོ་བའི་ སྤྲོ་སྤྲོ་དང་ དཔོན་ཁག་གོ་གཞན་ཅན་ཚུ་མཇལ་བ་  
ཅིནྟམ་ རང་ལམ་འོག་ལུ་བཟུར་ཞིནྟམ་ལས་ ཉི་གཞུགས་དང་ ལྷ་མོ་ཡུན་དགོ།





## དཔལ་རྟགས་དང་འགན་རྟགས།

### ༡ དཔལ་རྟགས་དང་འགན་རྟགས་ཀྱི་ཁྲུངས་དང་ དགོས་པ།

དཔལ་རྟགས་ཐར་རྟགས་དགོས་མི་འདྲི་ ཏེ་མར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དཔལ་པོའི་དམག་གི་  
གཡུ་ལ་ངོའི་སྐབས་ དཔལ་ཐུང་ལྟ་ བརྟུ་ཚུགས་པའི་ འོགས་གྲུབ་དང་འཁྲུལ་  
ཏེ་ ཟུངས་ཀྱི་དོང་ཅེའི་ ལེགས་སེའི་གཟུངས་བསྟོད་དང་། དུལ་ཀྱི་དོང་ཅེའི་  
གཟུངས་བསྟོད། གསེར་ཀྱི་དོང་ཅེའི་ ལེགས་སེའི་གཟུངས་བསྟོད་དང་ ལཱ་ཤུལ་  
སྒྲོམ་འཛོལ་པའི་ འོགས་གྲུབ་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཁབ་མོག་འཁོར་གསུམ་ དཔལ་པོའི་  
རྟགས་མ་སྒྲེ་གནང་མ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ དཔལ་ཐུང་ལྟ་ཀྱི་ དམག་པོ་གཅིག་ལས་བཟུང་ཏེ་ ལུང་ཕྱོགས་གཅིག་  
རང་གི་ལག་པར་ལེན་མི་ལུ་ ངེམ་པ་བཞིན་དུ་ ཆིབས་བཞིན་པ་དང་ ཡོང་དཔོན་  
སྤྱི་ཐ་རྒྱལ་ཡུན་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་གོ་གནས་ལང་ དཔལ་པོའི་རྟགས་མར་ གནང་སྒོལ་  
འདུག།

རྒྱལ་བརྒྱན་ཀྱི་གཞུང་ དཔལ་པོའི་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ལེགས་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

སྒྲིག་སྒྲུབ་མི་ལུ་ ལེགས་སོའི་བདག་ཀྱི་ལུ་ མོ་གནས་སོའི་བཀའ་ཞེ་དང་  
གཅིག་ཁར་ ལཱ་འགན་གྱི་འགན་ཁག་ འི་ལུ་བུམ་འབག་དགོ་པའི་དོན་ལུ་  
དཔལ་ཏུགས་གནང་མ་ཡིན།

དེ་མཚན་ མོ་གནས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བཀའ་ཞེ་འདི་ གཞན་པ་ན་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ ཏུ་བ་དང་ལན་དགོ་པའི་དོན་ལུ་དང་ དཔལ་ཏུགས་འདི་ཅ་བ་  
གསུམ་ལུ་ གཞོན་པའི་དབྱ་མེ་ཐོན་ཏེ་ ཁག་ཆེས་ལུ་ཁྱོད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་  
སྒྲིབ་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པའི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་མཚན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
ལར་འཁྱུན་ལམ་སྤོལ་ ཏུམས་སྤང་གི་དོ་ཏུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡང་ཡིན།

ཡམ་སྤྱུ་ཆུ་ལུ་ དཔལ་ཏུགས་ཀྱི་ཆ་བུ་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་ ལཱ་འགན་  
དང་བསྐྱུན་པའི་ རགས་ཅུང་དང་གཅིག་ཁར་གནང་བའི་འགན་ཏུགས་འདི་གིས་  
མོ་གནས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་འབད་མ་ཡིན། འགན་ཏུགས་འདི་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་  
གཞན་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ་ཆུ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆས་སྒྲིག་ཅན་མའི་  
རགས་ཅུང་དང་གཅིག་ཁར་ འཆང་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་ འདི་ལུ་ དཔལ་ཏུགས་  
འཐོབ་མི་ཆུ་དང་ དབྱེ་བམེད་པའི་ངོས་འཛིན་དང་ བཅི་བཀྲུས་གྱི་ཐོབ་ལམ་ཡོད།





འགན་རྟགས།

## ༢ དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ།

དཔའ་རྟགས་ལུ་ གྲང་ན་དོག་མ་ རྒྱང་གི་དང་ དཔག་བསམ་བསྟན་འཛིན་ རྒྱ་ཁ་  
བསྟན་འཛིན་ གཤུང་བསམ་བླང་མ་ གྲག་པ་ལ་ ཐུམ་བཅང་བཅའ་ན་གི་ རྟོ་གི་ངས་  
མ་ རྒྱ་གི་ཐུན་པ་དེ་ག་ཆོད་སལ་གི་ངས་མ་ལྷག་འབྱུང་ བརྟམ་པ་དེ་ག་ཆོད་ཟེར་ལེ་  
ཤ་ཡོད། དེ་འབད་ཅུང་ ཡི་གི་ཤུབས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱ་མིས་ཅན་མ་ རྟོ་ཤུབས་  
ཅན་མ་ བེན་གཞུང་རྒྱང་ བསེན་ག་ཅན་མ་ སྤལ་ལགས་ཅན་ལ་སོགས་པ་ལེ་ཤ་  
ཡོད།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

ཉེས་པ་འབད་བཅིན་ གློ་མོ་དང་གཉིས་སྐལ་མ་ ཀློ་ཤོས་ཚུ་གིས་ ནུམ་རྒྱུ་  
 ཉེ་བྱམས་ཅན་མ་བཞེས་ནི། ཆིབས་བཞོན་མ་ཚུ་གིས་ བསེན་ག་ཅན་མ་དང་  
 སྤྲུལ་ལགས་ཅན་མ་བཞེས་ནི། བེན་ཟེར་མི་འདི་ ཡུག་སྒྲུབ་དང་ ག་ཟིམ་སྒྲུབ་  
 དམངས་ཀྱིས་བརྟགས་ནི་དང་། ཚུ་རིས་ཅན་མ་དེ་ ཡུག་སྒྲུབ་དེ་གི་ཤོས་མ་རྒྱུ་མ་  
 གཅིག་བརྟགས་ནི་ཡིན། ཡིན་ཏུ་ ཚུ་རིས་ཅན་མ་འདི་ དཔལ་རྒྱགས་དེ་གི་  
 ཤོས་མ་སྤེའི་འདི་གིས་ དེ་རེས་དག་འབྱོན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ ག་ར་ཚུ་རིས་ཅན་མ་  
 བརྟགས་སྤོལ་ཡོད།

### 3 དཔལ་རྒྱགས་བརྟགས་ཐངས།

དཔལ་རྒྱགས་བརྟགས་པ་ད་ དཔལ་རྒྱགས་རང་གི་བསྐྱེད་ཀྱི་ གཡས་པའི་བྱུང་ཕྱང་  
 ཉེ་དང་ གློ་གསལ་ བསྐྱེད་ཀྱི་གཡོན་པའི་རྒྱུ་བྱུང་ཕྱང་ཉེ་ བརྟགས་དགོ། དཔལ་  
 རྒྱགས་ཀྱི་གཡུ་པ་ མཆན་ལོགས་ གཡས་པའི་སྒྲིག་ཐངས་ རྒྱུ་ཀྱི་ལྷག་གུར་དང་  
 རྒྱུ་ཀྱི་ལ་ཟེར་ གོ་གི་ལྷག་གི་ཅེ་དང་ འདྲན་འདྲ་སྒྲེ་ བརྟགས་དགོ། སར་  
 རྒྱུ་པ་ད་ རྒྱུ་ཀྱི་བཀའ་ཞེ་མཐའ་མ་དང་ དཔལ་རྒྱགས་ཀྱི་དོ་ལེབ་སྒྲགས་ཉེ་  
 རང་གི་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་འཇར་ཉེ་ བཞག་དགོ། བཀའ་ཞེ་ཡབ་ད་དང་ སར་རྒྱུ་ཞེ་  
 ཡར་ལོང་པའི་སྐབས་ལུ་ དོ་ལེབ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ མེད་པ་སྤེའི་ འབད་དགོ།





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག།

དཔལ་རྩགས་པང་མར་བཀལ་ཏེ་ འོད་པའི་སྐྱབས་ རང་ལས་མཐོ་བའི་ ལག་



བསེན་ག་ཅན་མ'



རྟོ་བྱུངས་ཅན་མ'



སྐལ་པགས་ཅན་མ'



བེན་གཞུང་རྒྱུང་པ'



ཁུ་རིས་ཅན་མ'





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དཔོན་པོ་འོང་པ་ཅིན་ དེ་འཕྲུལ་ལས་ དཔལ་རྒྱགས་ཡང་མ་ལས་ ཡང་ཉེ་ལོ་དྲོད་  
དགོ།

དཔལ་རྒྱགས་དང་སྒྲགས་ཀྱི་ ཟག་ལེབ་དང་ དེ་དང་ཆ་ལྟེ་ སྒྲོགས་ལུ་བརྒྱགས་ནི་  
འདི་ གོ་གི་སོ་དང་ འདྲན་འདྲ་སྒྲེ་ རྒྱལ་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ དཔལ་རྒྱགས་  
བརྒྱགས་ཀྱི་ ཡང་ཚུར་འགྱུར་གྱི་དཔོན་དྲོད་ དཔལ་རྒྱགས་ རྒྱལ་ཁ་བཀལ་ནི་གི་དོན་ལུ་  
མཁོ་བྱད་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། འགན་རྒྱགས་དང་སྒྲུ་པར་བརྒྱགས་བཅས་འདི་ ཡོ་མོ་  
རང་སེའི་བྲང་གཡོན་ དོན་ཉིང་གི་བཟད་ཡང་ལྟེ་ གོ་དང་ལྟོད་གོ་གྲུས་ བརྒྱུ་ནི་ མ་  
གཏོགས་ བཀལ་ནི་དང་ རགས་ཅུང་གྲུས་ བརྒྱུ་ནི་མེད།

## ༡ ཡོ་མོའི་ཚགས་ལྷུ་མ།

ཚགས་ལྷུ་མ་བཅོམ་བཅས་འདི་ ལྷུ་མ་གྱི་མ་ ཚོས་གཞི་གནག་པོ་ རང་གནག་  
ཉིན་མ་ཚུ་ཡིན། འདི་གྲུས་སྒྲོས་ རང་ཁ་དང་ གདོང་དམར་པོ་ གཡས་དང་གཡོན་  
གཏོས་ལས་ དཀར་པོ་བཀལ་ཀྱི་ བཅོམ་མི་འདི་ལུ་ འཕྲུལ་ལྷུ་མ་དཀར་ཅུང་ཟེར་  
སྒྲུ་པོ་ཡིན། གཞུང་གཡོག་པ་དཀྲུག་མ་དང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་བཅུགས་མི་འདི་  
ཡིན།







གཤིས་སྐལ་མ་དང་། བཀའ་ཉེ་རལ་པ་མེད་པ་ ཞིག་ཡོག་གོ་གནས་ ཅན་མ་ཚུ་གིས་  
བཅུགས་པ་འི་ཚན་ལ་ཉམ་གྱི་སྤོས་འདི་དམར་པོ་བཀའ་ལཱ་ཡིན། སྤྱི་ཚན་ལ་  
འབྲས་མི་ཚུ་གི་སྤོས་ཉོན་མོ། ཉན་རྒྱས་ཚུ་གི་ཚན་ལ་ཉམ་འདི་ གཞན་ནམས་  
གོང་དང་ཅོག་འབྲད་ཅུང་། སྤོས་དང་གདོང་། གོས་ཆེན་རྒྱ་སེར་ལི་ལང་ཡིན།

ལམ་སྤྱི་ཚན་ལ་ཉམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་འདི་ཡང་། གོང་གི་པོ་སྤོས་ཀྱི་ཚན་ལ་ཉམ་  
དང་འདྲ།

## ༢ ཉམ་བཅེད།

ཉམ་བཅེད་འདི་ མ་ གོང་གི་སྤོས་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིང་ཚད་མཐོང་ལ་ཉམ་  
ཅམ་དང་། རྒྱ་ཚད་སོར་གཤིས་ འདི་གྲུ་མེ་ཉོན་ཚུ་ལྷ་མ་འདྲ་ལྟེ་བཅུགས་ཏེ་  
འབྲག་པ་ཡིན། བཟུམ་བུ་སྤོས་རིགས་དང་འདྲ།

སྤྱིར་བཏྱད་ ཚན་ལ་ཉམ་གྱི་ཐད་ འབྲས་མི་ག་ར་གིས་ རྒྱས་སྐལ་ག་ཅི་ནང་  
འབད་ཅུང་། བཅུགས་མ་ཚན་པ་མེད། ཡིན་ཅུང་། རྡོང་གཞིས་དང་། གཅུག་ཏེ་  
སྤོས་ལྔ་ ཡིག་ཚད་ནང་ལས་ལམ་ སྤྱི་གཞན་གྱི་ཉམ་ཚུ་མ་གཏོགས་ གཞན་





ཏེར་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

ཅེད་ལམ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་བཅུགས་མི་ཚོ།



ཐོན་པོ་ལྷན་ཀླུས་ཀྱི་ཚོགས་ལམ་



གཤིས་སྐལ་མའི་ཚོགས་ལམ་



བྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མའི་ཚོགས་ལམ་



བྱིར་བཟུང་གི་ཚོགས་ལམ་





ཁ་བཟང་པོ་ལྟོ་གསུམ།

၂။ သဒ္ဓါ၊ သမာဓိ၊ ဣန္ဒြိယ၊ ဗျာကုဿ၊ စသဖြင့်။

၄။ ခဏလေးတစ်ခုလောက် နေထိုင်ရန် အခြေအနေအထားကို စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်။  
 အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အခြေအနေအထားကို စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်။

བཟའ་བཤའ་འགྲོ་གསུམ་ཟེར་མི་འདི་ བཟའ་བ་ཟས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་། བཤའ་  
 བ་ འབད་བཞག་བཤའ་བཞག་གི་སྒྲིག་ལམ། འགྲོ་བ་ འགྲོ་ལྷགས་ རྟོད་  
 ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ བཟའ་བཤའ་འགྲོ་གསུམ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

၂။ သဒ္ဒါ၊ သဒ္ဒါ၊ ဤဗျူဟာ၊

བཟའ་བ་ཟས་ཀྱི་ སྒྲིག་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་པའི་མི་ཆེ་ནང་  
 ཉིན་བཟའ་བཞིན་དུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་བཟའ་འཐུང་སྟེན་  
 ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་ ཉོག་བདག་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ བཞེས་  
 བང་བཞེས་ཆ་གི་འཐོབ་འཇུག་ གོང་མའི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་ བཟའ་སྟེན་



ཏེ་མཆོད་མྱོག་ལམ་ནམ་གཞག།

འབད་ཐངས། གོ་གནས་ཅན་དང་གཅིག་ཁར་ གསོལ་ཇ་དང་ གསོལ་  
ཆོགས་ལ་སོགས་པ་ ནམ་རྒྱུ་གི་བཟའ་བུ་དང་ བརྟེན་ལུགས་ཚུ་  
ཚུལ་མཐུན་ཐོག་ལུ་ འབད་མི་འདི་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།

## ༢ བཟའ་འཐུང་སྟོན་ལུག།

བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་མ་བཟའ་བའི་དྲེམ་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་  
ལུ་ མཆོད་པའི་ཏྲོ་མཆོད་དང་ཇ་མཆོད་ རྒྱས་འབྲིང་བསྟན་གསུམ་  
གང་ཅུང་བུ་དྲེ་ བཟའ་དགོཔ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ གོང་མའི་རྒྱ་མདུན་  
ལུ་ གནད་བ་དང་འཁྲིལ་དགོ།

བཟའ་འཐུང་ལུ་ ནམ་རང་འབད་ཅུང་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ མ་ལེན་  
པར་ ཏུ་བཟོ་བ་རྒྱ་བ་ཏེ་ལེན་ནི་དང་ ཁི་མ་མི་ཁི་མ་གྱི་ནམ་འབྲུང་བརྟེན་  
དེ་ཟ་ནི་ཚུ་མི་ཅུང་།

ཏྲོ་བའི་སྐབས་ ཅེ་ཡི་ཁར་བརྟེན་ནི་དང་ ཡ་མཚུ་ མ་མཚུ་ ཅེས་  
བཤད་ནི་ ལག་པར་སྤྲུང་བའི་ཏྲོ་ ཅེ་གིས་བཤད་ནི་ཚུ་མི་ཅུང་།





ཆོད་མའི་རིགས་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་བཟེད་དེ་ གཡོན་མ་ལུ་སྟོན་  
དེ་ ལག་པ་གཡས་པ་འི་མཚུ་བ་མོ་དང་ ལམ་མཐེ་བོང་མ་གཉིས་ཀྱིས་  
ཆོད་དྲོག་འབྱ་རྩེ་བཟའ་ནི་མ་གཏོགས་ མོར་པ་ཁར་བཀལ་ནི་དང་  
ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ མོར་པ་ཁེ་རྩེ་ བཟའ་ནི་རྩེ་མི་ཅུང་།

རང་གི་གོང་མའི་སྐྱ་མདུན་ལུ་ ཆང་རེ་གནད་པ་འི་སྐྱ་བས་ལུ་ ལར་ལོན་  
དེ་འབྱུང་བེད་གསུང་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མི་ན་ཁོང་རྩེ་འབྱུང་དགོ།

ཆང་བཟེད་པ་འི་སྐྱ་བས་ལུ་ གོང་མ་གི་ཕྱོགས་ལུ་ རྒྱ་དང་མདུན་དང་  
མོས་མེ་ལོན་པར་ གས་པ་འི་རྩེ་ལ་དང་བཅས་ རྟེན་པ་དུམ་གཅིག་  
བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ ཟུར་བཏོན་རྩེ་འབྱུང་དགོ། འབྱུང་མ་ད་ཡང་ གདོང་  
གི་ནམ་འབྲུ་ (མངས་སྐྱར་དང་ ལག་པ་རྩེ་གི་བྲོལ་གི་ནམ་འབྲུ་)  
ལོན་རྩེ་ འབྱུང་ནི་རྩེ་འབད་མི་ཅུང་།

དུས་ནམ་རང་ཡིན་ཅུང་ གུལ་འགྲུ་ལུ་བཞུགས་མི་གོང་མ་རྩེ་ བཞེས་  
ག་མ་བཞེས་ གས་རྩེ་ལ་དང་བཅས་པ་སྐྱེ་ མིག་རྩེ་ཟུར་གྱིས་ཏུ་ཞིན་མ་  
ལས་ གོང་མ་རྩེ་བཞེས་པ་ད་ རང་ཡང་འབྱུང་བཟའ་དགོ།





ཉེས་མཁེའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞག།

རང་བཟའ་ཚར་ཅུང་ གོང་ལུ་བཞུགས་མི་ཚུ་ བཞེས་མ་ཚར་བ་ཅིན་  
རང་བཟོ་བཟུམ་འབད་དེ་ གོང་ལུ་བཞུགས་མི་བཞེས་ཚར་མ་དུ་ འདྲན་  
འདྲ་མེན་པར་ རང་གེ་མར་མཆུག་བཟུ་ནི་མི་འོང་།

གོང་མཁེའི་སྒྲིག་ལམ་དུ་ལུ་ཟུམ་དུ་ གཞུང་ལུ་ན་མེ་ལུ་དགོ་པ་འཛེན་པ་ཅིན་  
ལུ་ཚེག་ཚེག་འོང་ནི་གི་དོན་ལས་ གནས་སྐབས་བརྟེན་ཏེ་བཟའ་ནི་མ་  
གཏོགས་ ཏྲོ་ལ་གང་ཏེ་མ་ཏེ་མ་བཅུག་ཏེ་ གཞུང་མ་དུ་ལུ་ལུ་མ་  
ཚུགས་པར་ ཡོད་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཅུང་།

མོར་པ་དང་ཏྲོ་རས།

འབྲུག་གི་ལངས་སྤོལ་ལམ་ལུ་གས་ནུང་ བཟའ་འབྲུང་བྱེད་པའི་སྐབས་  
ལུ་ མི་རང་རང་སོ་སོའི་མོར་པ་དང་ཏྲོ་རས་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཡིན།  
མོར་པ་ལུ་རྒྱ་དང་ བཟོ་ནུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཚེད་མོར་ སྤུ་མོར་ ཆང་མོར་ ཇ་  
མོར་ དག་སྤོང་གི་བཞེས་ཅན་ སྒྲིག་མོར་ རལ་གས་མོར་ མོ་མོར་ མོ་  
མོར་ ཤུན་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ལ་སོགས་པ་ ལེ་ཤུན་ཡོད་ཅུང་ ཡིན་  
བརྟུང་ མི་ཚུ་གིས་ མོ་མོར་དང་མོ་མོར་འདི་རང་ སག་པ་ཡིན།





ཉེ་མ་གྱི་ཐད་ལུ་ དཀར་པོ་ཁ་གང་གྱུ་བཞི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

དེ་ཤེས་ནངས་པ་    རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ཁྲུགས་དང་འཁྲུག་རྩེ་བཟའ་འཐུང་  
 སྤྱོད་པ་ཡིན་ཅུང་    རང་ཁྲུགས་ཕུན་སུམ་ཚྭ་གས་པའི་རྩེན་འབྲེལ་སྐབས་  
 ལུ་    བཞེས་ཆ་དང་བཞེས་རས་ངེས་པར་དུ་དགོཔ་ཡིན།

୨ ସତ୍ୟବାଦୀ

[illegible]

འབད་གཞག་འདི་ཡོད་པ་ཅིན་ མིག་གཞི་ལས་ ཐུ་མི་མི་དང་བཟང་ལྷམ་ལྷམ་  
སྟེ་ ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་ལུ་ ག་ཅི་དང་ཡིན་ཅུང་ འབྱུང་གོ་འགན་གོ་མེད་པར་  
འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།



ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

དེ་འབད་མ་ལས་ འབད་གཞན་བཅའ་གཞན་ནང་ལུ་ ལ་སྤང་ཟེར་གསུམ་དང་  
གཞན་ཡང་ ལུས་ཀྱིས་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ཚུ་ག་ར་ཚུད་པ་ཡིན།

## ༡ འགྲོ་ལུགས་ རྟོན་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན།

འགྲོ་ལུགས་ རྟོན་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ཐུམས་པ་དང་  
བཅའ་ཁྲིམ་དང་ཚུ་བཟུམ་པ་ ཞི་ཞིང་འདུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིག་ལམ་  
མི་གཉེ་ཉེ་བཅའ་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་། ས་རྟོན་བཅའ་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།  
ལམ་འགྲོ་བཅའ་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ འགྲོ་ལུགས་རྟོན་  
ལུགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ཟེར་སྤང་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ བཅའ་ བཅའ་ འགྲོ་གསུམ་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་འདི་ ཆོས་  
ཀྱི་ནང་ལས་ཡང་ སྟོན་ལམ་ནམ་བཞི་ཟེར་ བཅའ་ ཉལ་ འགྲོ་  
འདུག་ བཞི་ལུ་བཅོས་ཏེ་ དེ་ཚུ་གི་ འབད་བཅའ་བཅའ་བཅའ་དང་  
བཅའ་པར་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ འདུལ་བ་ནང་ལས་ ཞིབ་  
ཞིབ་སྒྲེ་གསུང་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ སྒྲིག་ལམ་ནམ་  
གཞན་ཅིག་ཡིན།







## ༢ འགྲོ་ལུགས།

སྒྲིག་ལམ་ལུ་ གནས་དགོ་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ལམ་འགྲོ་བའི་  
སྐབས་ རྩེད་བཀའ་ཤར་སྒྲེ་ བརྒྱགས་འགྲོ་ནི་ མོམ་འི་དམ་སྒྲེ་ལོ་ནི།  
རྒྱུ་པའི་རྩིང་མ་ཡར་ལྟོང་ཞིན་མ་ལས་ ཐུང་མ་བཅུགས་ཏེ་འགྲོ་ནི་དང་  
རྩིང་མ་བཅུགས་ཏེ་འགྲོ་ནི། ལག་པ་སྟེད་པ་ལུ་ བརྩེན་ཞིན་མ་ལས་ ཀི་  
ལི་ཕྱི་ཁར་བརྩེན་ཏེ་འགྲོ་ནི། མཁུ་རྩི་དང་ གཞུགས་པར་ཚུར་གཡོ་ཏེ་  
འགྲོ་ནི། ལག་པ་གཡུག་ཏེ་འགྲོ་ནི། གཞན་དང་འཕྲད་པ་ད་ ཡུག་རྩི་  
དཔུར་ཏེ་འགྲོ་ནི། ཆ་འཇགས་དང་ ལག་པ་མཐུན་དེ་འགྲོ་ནི་དང་ ལག་པ་  
རྒྱབ་ཁར་བཀལ་ཏེ་འགྲོ་ནི། ལག་པ་གིས་མོ་ ཡར་བཟེས་ཏེ་འགྲོ་ནི་ཚུ་  
མ་ཐུང་མ་ཡིན།

ལམ་འགྲོ་ལུགས་འདི་ བྱི་ལི་བཟུམ་ རྒྱུ་པའི་དུག་སྒྲི་དང་བཅས་པ་སྒྲེ་ འགྲོ་  
ནི་ཚུ་མི་ཐུང་། རྩེག་པར་དུ་གོང་མ་དང་ རང་ལས་མཐོ་མིའི་སྒྲི་མདུན་  
དང་ མི་མང་འཇོམས་པའི་ རྩེག་གཤམ་ཏེ་འགྲོ་དགོ་པ་ད་ ལག་པ་  
གཤིས་གྱིས་ མོ་གི་དེ་བ་བྱ་ གཡས་གཡོན་ལས་ཡེ་བ་ཏེ་ རྩམས་ཚུང་  
གུས་ཚུ་ལ་གྱིས་ འགྲོ་ནི་མ་གཤོགས་ ལག་པ་གིས་ མོ་གི་མཐུར་མ་  
ཡར་འཐུ་ཏེ་འགྲོ་ནི་དང་ ལག་པ་གཡུགས་ཏེ་འགྲོ་ནི་ ལག་པ་གཤིས་





གོ་གི་ལག་པའི་ནང་ལས་ མཐུན་དེ་འགྲུལ་འདྲུལ་དང་ ལག་པ་རྒྱུ་  
ལས་བཀལ་ཏེ་ ཉམས་བརྟུན་ཏེ་འགྲུ་ནི་ཚུ་ མ་ཆོག་པ་ཡིན།

སྐྱ་ཆེས་གི་ ཡུག་ལུ་ཉེ་འགྲུལ་ད་ ལྟམས་རྗེས་འགོ་མས་ཏེ་འགྲུ་ནི་དང་  
གལས་ལ་ཐུག་ལས་ གུལ་གོང་ཡེ་བ་ཉེ་འགྲུ་ནི་ སྐྱའི་གྲི་བ་མ་བགོ་  
ནི་ཚུ་ མ་ཆོག་པ་ཡིན་མ་ལས་ གཡོན་ལ་ཐུག་ལས་ དུམ་གྲ་ཅིག་ རྒྱུ་  
ལས་མཆོམས་ཅིག་སྒྲེ་ འགྲུ་དགོ་པ་ཡིན།

བཀའ་ཉེ་མེད་པར་འགྲུ་ནི་དང་ བཀའ་ཉེ་བཀའ་རུང་ མདུན་བཀའ་  
ཉུག་ཀོ་ལ་ལས་ ལ་དཀྱིས་བཟུམ་ལུས་ཏེ་འགྲུ་ནི་ ཡང་ན་ མདུན་  
བཀའ་རྒྱུ་བ་ལས་མ་བརྟུང་པར་ ལག་པ་གལས་པའི་ ཉུག་ལས་  
བརྟུན་ཏེ་ འགྲུ་ནི་ཚུ་མི་ཆོག།

སྐྱ་ཆེས་གི་ཡུག་ལུ་ཉེ་འགྲུལ་ད་ ཆིབས་མ་བཞེས་ཚུ་ཞུ་རྒྱུ་ དཔལ་  
རྩལ་མར་བརྟུང་ཏེ་འགྲུ་ནི་དང་ ཆིབས་ལས་ཞོན་ཆར་ཞོན་མ་ལས་  
ཆིབས་ལ་ལས་ མ་ཞོལ་ཚུ་ཞུ་རྒྱུ་ རང་ཡང་དཔལ་རྩལ་ རྒྱུ་ལས་  
ཀེ་ཀེ་རྒྱུ་ཉེ་ འགྲུ་དགོ་པ་ཡིན་རུང་ ལམ་བར་ན་སྒྲོར་ལས་གསུངས་





པ་ཅིན་ དེ་ལྟུང་ལས་ དཔལ་ཉུགས་རྒྱལ་ལས་བཟང་ཏེ་ གསུང་ཉན་  
དགོལ་ཡིན།

### ༣ རྟོག་ལྟགས།

སར་རྟོག་ལྟགས་ལ་དེ་ མཐོ་ལ་དོད་ནི་དཔལ་ས་ལ་གྱིམ།། ཟེར་བའི་དཔེ་  
བཟུམ་སྟེ་ ས་ག་ཏེ་རང་ལ་བད་ཅུང་ ཡང་ཡང་ གྲུལ་གོང་དང་ མཐོ་ས་  
མ་ལ་གྱིམ་པར་ དཔལ་ས་དང་ གྲུལ་མཆུག་ལ་གྱིམ་ས་ཏེ་རྟོག་དགོ།

སར་རྟོག་པ་ད་ རྟོག་ཆགས་ལ་བུའ་དང་ ཅེ་ལ་གཞན་ ཡོད་མེད་མ་བུ་  
བར་རྟོག་ནི་ གཞུགས་ཀྱི་ལྗོངས་གེ་ར་ ཡེ་བྱག་ཁར་བཀལ་ཏེ་ ལྷོ་རི་ས་  
བཞག་དོ་བཟུམ་རྟོག་ནི་ ཀླུ་མ་བཟང་ས་ཞིན་མ་ལས་ རྩ་ས་ཅག་ཏེ་  
ཏེ་རྟོག་ནི་དང་ ཀླུ་མ་གཅིག་གྲུ་ གཅིག་བཀལ་ཏེ་རྟོག་ནི་ མཚན་  
མ་ མ་སྤྱེ་བར་རྟོག་ནི་ གཞུགས་ཡར་ཡང་ཏུང་ཏེ་སྟེ་ རྟོག་ནི་དང་  
གནམ་མེད་ས་མེད་ མར་བསྐྱར་ཏེ་རྟོག་ནི་ གཞུགས་སྐྱར་ཤ་དང་  
བསྐྱར་ཏེ་ ཉུག་གོ་རུམ་གཅིག་ མར་ཡབ་ཏེ་མིན་པར་ ཉུག་གོ་རྒྱལ་  
ཁར་སྤྲིངས་ཏེ་ རྟོག་ནི་རྒྱ་མི་ཅུང་།





སང་ལྟོད་པའི་སྐྱབས་ གུལ་ཕྱང་ཞིན་མ་ལས་བར་ན་ ས་ལྟོད་ གྲིག་དང་  
 རེའི་ཕྱིས་མ་བཞག་པར་ བརྒྱམས་དྲག་ནི་ ས་ལྟོད་སྒྲོམ་དྲག་ནི་ཚུ་  
 འབད་མི་ཅུང་། ཡར་ཁོང་ཕྱེད་དང་ མར་སང་ལྟོད་ནི་ ག་ཅི་སང་འབད་  
 ཅུང་ རྟོན་པ་ཕྱང་ཞིན་མ་ལས་ ཉུག་གོ་དུམ་གྲ་མར་བསྐྱར་ཏེ་ རང་གི་  
 མ་མཁའ་ གོ་གི་གོང་གུ་ མ་རེག་ཚུན་མ་གཏོགས་ དེ་ལས་ཉུག་ཏེ་  
 བསྐྱར་མི་འདི་ བྱ་ཆི་ཆི་མི་འོང་།

སང་ལྟོད་པ་ད་ ལག་པ་གཏོས་གདོང་ཁར་ མཚུབ་མོ་ཡར་ཚུར་ཉུ་  
 གུས་ཞབས་གྲི་ཚུ་ལ་ལུ་ ལྟོད་ནི་མ་གཏོགས་ ལག་པ་མ་མཁའ་གུས་  
 བཀལ་ཏེ་ལྟོད་ནི། ཕུས་མོ་ཁར་བཀལ་ཏེ་ལྟོད་ནི། ལག་པ་འཕུར་ནི་ཚུ་  
 མི་ཅུང་།

བཀལ་ནི་བཀལ་ དཔའ་རྩགས་བརྩགས་ཏེ་ སྐྱ་ཆེན་མོའི་སྐྱ་མདུན་ལུ་  
 ཅ་བར་ལྟོད་པ་ད་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ བཀལ་ནི་མཐའ་མ་དང་  
 དཔའ་རྩགས་སྐྱགས་ཏེ་ སྐྱ་མེད་པ་སྒྲེ་ ཅ་བར་ལྟོད་ཞིན་ན་ དོ་ལེང་གི་  
 མཐའ་མ་ བཀལ་ནི་ནང་ ལུས་ཏེ་བཞག་དགོ།





དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་པ་ བཀའ་ཞེ་ན་ད་ན་ལས་སྒྲེ་ བདེ་གཟུང་ནི་མ་  
གཏོགས་ ལག་པ་ལྟེ་ཁར་བཏོན་ཏེ་ བདེ་གཟུང་མི་ཆོག།

ཀྲང་ཁྲི་གུས་ འོད་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འོད་པ་ད་ རང་གི་ཡི་གུ་དང་ཡི་ག་  
འོད་ཚུ་ འབྲི་ཆེ་གཤམ་བཀལ་མི་ཆོག རང་གི་ཡང་པར་བཞག་ཏེ་  
བཏུ་དགོ་པའི་ཁར་ ཀྲང་ཁྲི་གུས་རྒྱལ་ཏེ་ན་ཏེ་ ཀྲང་མ་གཅིག་གུས་  
གཅིག་བཀལ་ཏེ་ འོད་ནི་ཚུ་ཡང་མི་ཅུང་།

དེ་བཟུམ་སྒྲེ་ ལམ་ཁར་གཟུར་དགོ་ཅུང་ རང་ལམ་འོག་དང་ དམའ་ས་  
འབྲིམས་ཏེ་གཟུར་དགོ་པ་ཡིན།

## ༥ ཏུ་ལྟགས།

མིག་ཏུ་ཏུ་ལྟགས་ལུ་ ཐུམས་ཤིང་ གཤེས་པའི་ཏུ་ཐངས་། བཅོས་ཤིང་  
ཡངས་པའི་ཏུ་ཐངས་། མཛོས་ཤིང་ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཏུ་ཐངས་། ཁྲོ་ཞིང་  
རྩལ་པའི་ཏུ་ཐངས་། ཞི་ཞིང་ འདུལ་བའི་ཏུ་ཐངས་ཚུ་ མང་རབས་ཅིག་  
ཡོད་པ་ཡིན།





ལམ་འགྲོ་བའི་སྐྱབས་ལུ་དང་ མི་དང་འཕུད་པའི་སྐྱབས་ གུལ་ཁར་  
 རྟོད་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ནུམ་རང་འབད་ཅུང་ མིག་རྩོ་བཏུ་ནི་དེ་ གཏུམ་  
 ཤིང་གང་གི་ ཆོད་ལས་ཡན་ བཏུ་ནི་མ་གཏོགས་ ཆོད་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་  
 ཡར་མར་ ཡར་ཚུར་ གྲང་གྲིང་འབད་དེ་ བཏུ་ནི་ མི་དང་ འཕུད་པའི་  
 སྐྱབས་ རོགས་ཀྱི་དཔུལ་ལྷ་འགྲིམས་ཏེ་བཏུ་ནི།

གོང་མཁོ་སྐྱ་ཆེས་ཚུ་གི་ ཞབས་སར་བཅུམ་ཅ་ད་ རང་གི་མིག་རྩོ་ གོང་  
 མཁོ་ཞལ་ ཆོར་གཅིག་མཇལ་ཞི་ནུམ་ལས་ དེའི་གྲུལ་མར་མིག་རྩོ་  
 ཞབས་ཀྱི་ཐད་ཁ་ལས་ ཉམ་ཏེ་ ཡར་ཞལ་ལུ་བཏུ་ནི་ཚུ་མི་ཅུང་།

གོང་མཁོ་སྐྱ་མདུན་ལུ་ འཇུལ་ཆོར་ཞི་ནུམ་ལས་ ཡུག་དབང་བཅུམ་ཅ་ད་  
 གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཆོར་ཅིག་མཇལ་ནི་མ་གཏོགས་ ནུམ་ཡང་མ་མཐོང་  
 པའི་ ཏུ་དམོ་བཏུ་དོ་བཟུམ་ ཞལ་ལུ་འགྲིམ་འགྲིམ་ས་བཏུ་ནི་དང་ ཁ་  
 བརྒྱུད་རྟོད་ནི་ཚུ་མི་ཅུང་།

བཀའ་གནད་པ་ཅིན་ མགྲུ་སར་སྤུབ་སྤུབ་ས་ རྟོད་ནི་ཡང་མི་ཅུང་མ་  
 ལས་ ཆོར་ཏེ་ཞལ་མཇལ་ཏེ་ ལན་ཏེ་ཁྱད་གོ་པ་ཡིན། ཡུལ་དང་དུས་





ཚོན་ རྣམ་རང་འབད་ཅུང་ མིག་རྩོམ་གྱི་དང་པ་བཏུ་བའི་སྐབས་ལས་  
ཁྲོ་བའི་ཏུ་ཐངས་བཟུམ་མེན་པར་ ཐུམས་ཤིང་ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ སྒོ་  
ལས་བཏུ་དགོ།

འབྲུག་མིའི་གཤིས་སྟོན་དང་མ་མཐུན་པའི་སྟོན་ལམ།  
དུས་རབས་ ༥ པའི་དང་ལས་རང་ འབྲུག་མིའི་ ཁྲོན་གྲུ་རིན་པོ་ཆེ་  
གིས་ དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒོ་མ་པ་གནང་ཏེ་ སྐྱབས་ཆད་གནང་མ་ལས་ཚུར་  
མི་རབས་མི་རབས་བརྒྱད་དེ་ མགྲུ་རྩོག་གི་ཚད་དང་ལྷན་རྩོག་རྩོག་  
བཞག་ནི་གི་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་དང་འཁྲིལ་ བཞག་ནི་མ་གཏོགས་  
རྩོག་གི་ཚེས་གཞི་ རྣམ་པ་ལྷ་ཚོགས་དང་ རང་རོང་ བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་ལ་  
བཟོ་ནི་དང་ ཡོ་སྟེས་ཀྱི་རྩོག་རིང་མ་སྟེ་བཞག་ནི་ལ་སོགས་པ་ མ་ཅུང་  
བའི་ཁར་ གཞུགས་ཁར་བཅའ་རིས་བྲི་ནི་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
བརྟེན་བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ ག་ར་ཕྱི་ཁར་བརྟེན་མི་གི་སྒྲིལ་ཆས་སྒྲིལ་ནི་ ཡོ་  
སྟེས་ཀྱི་རྣམ་ཅོ་ཁར་ སིན་ཅུང་བརྟགས་ནི་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་མ་ཅུང་མ་  
ཡིན།





#### ༥ རྩལ་ལུགས།

ཕྱི་རུ་རྩལ་པའི་སྐྱབས་སུ་ རྒྱུ་འགྲོ་སེམས་ཅན་བཟུམ་ མགོ་མཚུག་  
 ཅམ་ཡང་མ་བཏུ་བས་ མཁའ་ཆ་གིས་མགོ་ཡུམ་ཏེ་ མ་རྩལ་བས་ རྟེན་  
 ཡོད་ན་ རྟེན་གྱི་རྩྱེད་མཁུ་བརྟོན་ནི་དང་ རྟེན་མེད་པའི་སྐྱབས་ རབ་  
 ཐུང་པ་ཅིན་ མགོ་བུང་ལུ་བརྟོན་ ཁ་རུ་བ་ལུ་བརྟོན་ སེངྒེ་འབྱེད་ས་  
 རྩལ་གྱི་ཚུལ་ལུ་ རྩལ་དགོ། བསམ་པ་ཡང་ ད་འིས་ཉི་མ་གཅིག་གི་  
 རིང་ལུ་ ལཱ་བཟང་དན་ ག་ཅི་རང་འབད་ཡོད་པའི་སྟོན་ བསྐྱར་ནི་བ་  
 དང་ བཟང་པོ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ ཇེས་སུ་ཡི་རང་དང་ དན་པ་འབད་  
 ཡོད་པ་ཅིན་ འབྱེད་སེམས་བསྐྱེད་ནེ་ ནངས་པ་ལས་ དན་པ་མི་འབད་  
 ནི་འི་ དམ་བཅའ་བཟང་པོ་ལུ་ བཅོམ་ཤུགས་བསྐྱེད་ནེ་ ཅ་བ་གསུམ་  
 ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནི་འི་ མནོ་བསམ་གཏང་བྱེ་རྩལ་དགོ།

#### ༦ ཁོང་ལུགས།

རྩོམ་པ་ཡང་ གཤིན་ཚེས་ལྷན་དང་གཅིག་ཁར་ དག་འཚེས་སློམ་གྱི་ཐོག་  
 ལས་ དག་འབ་བསྐྱེད་ནེ་ ད་འིས་ ཁོག་བྱེ་ཁོང་ནི་ཡོད་མི་འདི་ སྐལ་  
 བ་བཟང་རྒྱག་ཟེར་བའི་ མནོ་བསམ་གཏང་བྱེ་ ཁ་ལག་འཁུ་ དཀོན་  
 མཆོག་གསུམ་ ལྷི་གཙུག་ལུ་བསྐྱོམ་བྱེ་ སྐྱབས་འགྲོ་དང་ མ་ཆི་







ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག།

བཟླ་གྱི་ཕྱི་རང་གིས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་ལང་ སྤོལ་སྤྱོད་ཀྱི་  
རང་ལོད་སྤྱོད་དང་ མཐའ་འཁོར་རྒྱ་ ཉིང་སངས་སྤྱོད་ ཡུག་སྤྱོད་  
རྒྱ་བཟླ་

དེ་སྤྱོད་མེད་པར་ རྒྱ་འགྲོ་ཡག་པ་དང་ཅིག་འབད་པ་སྤྱོད་ རྒྱ་ལོད་ཞིན་མ་  
ལས་ ལོང་པའི་སྤྱོད་ལུ་ རྒྱ་ཤེས་བག་ཡོད་ མེད་པའི་རྣམ་རྟོག་བ་  
བཟླ་བཟུམ་ ལོང་ནི་རྒྱ་མི་ཕྱི་དང་།





## ག༣ ཞབས་ཁྲའི་སྒྲིག་ལམ།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ གནས་དང་བརྟན་ཏེ་རྒྱུ་དགོ་ ཞབས་ཁྲ་འགོ་བཅུགས་པའི་  
སྐྱབས་ལུ་ རང་རང་སོ་སོའི་ སྐྱབས་ཐོབ་གྱི་རིམ་པ་དང་འཁྲུལ་བའི་ཚིག་དང་  
ལེའུ་འདི་ཚུ་གིས་ འགོ་བཅུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཡིན།

དཀའ་སྒྲིན་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པའི་དུས་དང་ བཟ་གིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐྱབས་ལུ་  
རྟུག་བསལ་ལུ་གྱིས་སེམས་སྒྲོ་བའི་ཞབས་ཁྲ་དང་ རྟུག་བསལ་ལུ་གྱིས་སེམས་སྒྲོ་བུ་  
ལོན་པའི་བསྐྱང་ ལྷང་བ་སྒྲིན་པའི་སྤོ་བུ་ཚུ་འབྲེན་ནི་མི་འོང་།

ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ལ་དང་འདྲམ་སྟེ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ ཉུད་མོ་ཉུ་མི་ཚུ་གི་ སེམས་སྤྲོ་བ་  
འཕེལ་ནི་དང་ བསོད་ནམས་གསལ་ནི་ ལ་སོགས་པའི་དགོས་པ་ལེ་ཤ་ཡོད།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ མཚན་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ བསམ་པ་དང་སེམས་  
བརྟེན་འདི་ཚུ་ ཉ་ ཁྱ་ མི་གསུམ་ ཐུགས་དཔྱེས་པའི་མཚན་པར་དམིགས་ཏེ་  
རྟུག་བསམ་ནམ་དག་གི་སྒོ་ལས་ རྒྱུ་ལྟེ་འབད་བ་ཅིན་ མཐའ་ཐུག་ཡོགས་པའི་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཐོབ་ནི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི་ག།





ཞབས་ལྷ་ནམ་རང་རྒྱུ་རུང་། གཞན་གྱི་གདོང་ལས་ མ་བྱ་བའི་སྒྱུ་འདི་ཚུ་སྤང་  
 དགོ། ཞབས་ལྷ་འི་ཚིག་གི་གདངས་ འཕྲེན་པའི་སྐབས་ རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ གསལ་  
 རྒྱ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། བཅོམ་སྐད་སྤྱོད་འཕྲེན་ནི་ དེ་དག་མ་གོ་ལ་དང་། ཚིག་མ་ཚང་མ་  
 རྒྱ་མ་དག་པ་ དཔུལ་ལྷ་ཡོ་ཁྲོ་བསུམ་ལྟེ་རྒྱུ་ནི་ ཞབས་ལྷ་ རྒྱ་མ་འགྲིག་པ་དང་།  
 ཞབས་ལྷ་རྒྱུ་ནི་སྤྱོད་ གུལ་ལས་ཕྱོད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཟུང་ཟུང་བརྟུང་། ལོང་ལྟོད་  
 ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རྒྱ་གཞན་མེད་པའི་རྒྱ་གས་ཡིན་མ་ལས་ སྤང་དགོ།





## ༤༢ དག་གི་སྒྲིག་ལམ།

### ༡ ལྷོ་ཏིན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་ལ་ཡིན། ཡོད་ལ་འདི་གཞུང་དབྱ་  
བརྟེས་པའི་བསྐྱེད་ལས་རང་ ཡོད་གཞིས་ཚུ་ནང་ སྤང་པའི་ཁ་འབད་ནི་འདི་གིས་  
ཡོད་ལ་ཟེར་སྤང་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ མངའ་བདག་རྒྱལ་བརྒྱུད་ རིམ་བྱོན་གྱིས་  
གསུངས་པའི་ ཁ་སྐད་ཡིན་མ་ལས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཡིན།

ག་རང་འབད་ཅུང་ ཁ་སྤང་པའི་སྐབས་ལུ་ དག་གི་སྒྲིག་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་  
བློན་གསུམ་ཚུ་ཡི་ཏེན།། དབྱུག་གསུམ་མེ་ཡི་ཏེན།། གཏུན་རྒྱུང་ལ་ཡི་ཏེན།།  
ཟེར་དོ་བཟུམ་ དག་ཟོག་ལས་ ཡུལ་དུས་དང་བསྟན་ཏེ་ གྲོ་གཅི་སྤང་ཅུང་ དུས་  
རྒྱུ་བྱ་ར་ དུན་པ་དང་ ཤེས་བཞིན་གྱི་ཟོག་ལས་ སྒྲ་དག་གསལ་གསུམ་དང་  
དུན་པའི་ཁར་ ཚིག་ཡང་ ཡང་བསྐྱར་མེད་པ་སྟེ་ སྤང་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ རང་ལས་གོ་ས་མཐོ་མི་དང་ བུམ་ཚོས་པ་ ཡམ་ གྲུ་ཤོས་ཚུ་དང་གཅིག་  
ཁར་ རྒྱན་ཚིག་དང་དུན་པའི་ཞེས་འདི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲུག་པ་དགོ་པ་དང་ རང་





དང་འདྲ་མཉམ་ལུ་ བཅེ་གདུང་དང་དྲན་པའི་ཚིག་ འད་ལས་ཆུང་མི་ལུ་ བྱམས་  
སྐྱོང་དང་དྲན་པའི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་སྐྱེ་མེན་པར་ ཤོ་བ་དང་ཚིག་རྩལ་ བར་ན་དྲོག་ནི་ དོན་མེད་ཀྱི་བཤད་ཚོ་ རྒྱལ་  
ཁ་ལས་ཁ་གདུང་ནི་ གཞན་ལུ་སྐྱོན་བརྟགས་ནི་དང་ དམའ་ལས་རྒྱལ་ནི་ ཚིག་མ་  
འཛོན་པའི་ ཁ་མར་ཐུར་སྤྲོད་ནི་དང་ ཁ་དབང་གུར་བཀལ་ཏེ་ ཡིན་མ་འདི་  
མེན་མ་བཟོ་ མེན་མ་འདི་ཡིན་མ་བཟོ་ནི་དེ་ དག་གི་སྤྱད་ལམ་དན་པ་ཚུ་ ཅུ་བ་  
ལས་ར་ལམ་དགོ།

## ༢ ལྷན་ལུགས།

གོ་གནས་དང་ དབང་ཚད་ཡོད་མི་ ཡང་ཅིན་ རྒྱ་ཤོས་ཚུ་གིས་ འད་ལས་ཆུང་  
མི་ཚུ་ལུ་ དག་ཚོག་ལས་ འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐྱབས་ འད་ར་ཡིན་ཟེར་མཉོ་སྟེ་  
ཚིག་རྩལ་དང་ ཚིག་ག་འཛོམ་སྤྲོད་ནི་ བཅེ་གདུང་ འབྲེལ་མེད་པའི་འཚོ་  
བརྟུ་ ལམ་ཏེ་ ཏུན་པའི་སྒྲིག་ལས་ ཁ་བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ཐོན་ཏེ་ བྱམས་སྤྱད་  
ལམ་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་དང་འདྲ་མཉམ་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ ཚིག་རྩལ་དང་ ཚིག་ག་  
འཛེབ་སྟེ་སྤྲོད་ཀྱི་ བཅོམ་གཏུམ་ འབྲེལ་མེད་པའི་བཤད་ཅོད་དང་ གཞན་ལྟ་  
སྟོན་བརྟགས་ནི་ དམ་འཕམ་རྒྱུ་ནི་ ཁ་དབང་གྲུ་བཀལ་ནི་ཚུ་ ལངས་ཏེ་  
རྟེན་པའི་སྒྲིག་ལམ་ ཡན་པའི་བསྐྱུ་བྱ་ཚུ་ཕྱིན་དགོ།

### ༣ གྲུས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་ལྷགས།

རང་གི་གོང་མ་ སྤྱི་ཚུ་ལ་ ཡམ་ གཞན་ཤོས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྟེན་ཚིག་དང་  
དྲན་པའི་ ཞེས་འོ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཏེ་ རྟེན་མེས་ཁར་གྲུས་པའི་  
རྟགས་ ཕྱི་གཟུགས་ཀྱིས་ གྲུས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁའི་སྤང་མ་དང་ ཚིག་མའི་  
ཐེལ་པ་ཚུ་ བཀག་ནི་དྲན་ལྟ་ ལག་པ་ ཁར་མ་སྤྱད་ཅིག་སྟེ་བསྟོར་ཏེ་ གློ་  
ཚུང་སྟེ་ གསུ་ཚུ་གསལ་ཅིག་འབད་ལུ་དགོ་ གོང་མ་དང་ གཞན་ཤོས་ཚུ་ གསུང་  
གོས་གཞན་པའི་སྒྲུབས་ གསུང་གོས་ཀྱི་པ་བརྟེན་ཏེ་ ལུ་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་  
དགོ།





## ༤ བརྒྱན་འཕྲིན་དང་འབྲུལ་འཕྲིན་ནང་ སློབ་སྦྱང་།

བརྒྱན་འཕྲིན་དང་འབྲུལ་འཕྲིན་གྱི་ ཁ་སླབ་པའི་སྐབས་ འོས་འབབ་ཡོད་  
པའི་ སྤྱོད་ཚིག་གི་གྲོས་ལས་ གྲུས་ཞབས་དང་སྒྲགས་ཏེ་ སླབ་དགོཔ་ཡིན།  
དཔེར་ན་ ལགས་ ག་ཏེ་ལས་གསུང་དེ་ ལྷ་གསུང་མི་ག་ཡིན་ན་ལགས་ ག་ཅི་  
གསུང་ནི་ཡོད་ག་ལགས་ ཟེར་བྱ་ནི་མ་གཏོགས་ ཟད་ཀ་ར་དུ་ ཏུ་ཡོ་ ག་མོ་  
ག་ཅི་སླབ་ནི་ཡོད་ སླབ་ཤིག་ གསུངས་ཤིག་ ཟེར་མི་འི་ཚིག་རྩལ་ཚུ་ ཡང་དགོ།

## ༥ ཁ་བཟང་དང་ བསུ་ལེན་འབད་བཟང་།

རང་གི་གོང་མ་ སླམ་ཚེས་པ་ ཡམ་ གྲོ་ཤོས་ཚུ་དང་ རང་གི་ཆ་རོགས་ ངོ་མ་  
ཤོས་པའི་ མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ཡུད་ཅུང་ ཁ་བཟང་དང་ ཐོན་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡིག་ཚང་དང་ སློབ་གྲྭ་ན། རང་གི་གཞུས་ཁར། རང་གི་བྱིམ་ན།  
མགྲོན་མ་ཆེ་ཆུང་གསུམ་ ག་བཟུམ་ར་ཐོན་ཅུང་ ཐོན་ བཞུགས་ཟེར་ དགའ་  
འཛུམ་དང་བཅས་པའི་ཁ་བཟང་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོཔ་ཡིན།





## ༤ ཡ་མཁའི་བསྐྱབ་བྱ།

ཡ་བཟང་གི་བྱ། གྱི་བཟང་གི་བྱལས། ཟེར་སྐབ་སྤྱོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་  
ཡལ་ཡོད་དང་ རླུན་རླུན་ཆ་ གཉེན་ཉེ་འཁོར་ཚུ་ ལུས་ དག་ ཡོད་གསུམ་གྱི་སྒོ་  
ལས་ གུས་ཞབས་འབད་དགོཔ་ཚུ་ རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱབ་ལས་རང་ ཉོན་བྱིན་པ་ཅིན་  
རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཚུན་དེ་ ལེགས་པའི་ལམ་ལུ་འགྱུ་ནི་ཡིན།

ལུས་གྱི་གསལ་ཞབས་དང་ ལ་གི་ཞེས་ཁུ་ནི་ ལཱ་ག་ཅི་རང་ཡིན་ཅུང་ སུང་ནི་དང་  
སྤང་ནི་ འབད་ནི་དང་བཞག་ནི་ བརྟུབ་དང་མ་བརྟུབ་ཚུ་ རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱབ་ལས་  
རང་ ཉོན་བྱིན་ནི་འདི་ རང་གི་ཡམ་ཚུ་ལུ་ཡོགས་པའི་ འགན་འཁུར་དོམ་ཅིག་  
ཡིན།

## ༥ དྲེག་གཏམ།

དྲེག་ལ་ཟེར་མི་འདི་ རོགས་འཆམ་མཐུན་པའི་བཟུན་ མ་དགའ་བའི་སེམས་  
འདི་གིས་ ཡིན་མི་འདི་མེན་མ་སྒྲེས་བ་ མེན་མི་འདི་ཡིན་མ་བཟོ་བྱེ་ རང་གི་གོང་  
མ་དང་འོག་མ་ འཆམ་ཉོག་ཉོད་དང་ རླུན་རླུན་མཆེད་ཚུ་གི་བཟུན་ ཡུང་སྤོང་བྱེ་







མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་ལུ་ བསྐྱེད་བཀུགས་བཅུག་མི་འདི་ལུ་ སྤང་ཡིན།

མ་གཞི་དཀྱོག་མི་གིས་དཀྱོགས་ཅུང་ ཕྱེ་མི་གིས་ཡང་ཕྱེ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་  
པ་ཅིན་ གཤིས་ཆ་ར་ མིང་ན་པའི་རྩགས་མཚན་ཡོད་པའི་བདུ་ཡིན། དེ་བཟུམ་  
མའི་མི་གིས་ ཅ་བ་གསུམ་གྱི་ཞབས་རྟོག་ལྷ་མི་ཚུགས་པ་མཚན་ རང་གིས་རང་  
ལུ་མགྱོད་ཡིན། རོགས་ཀྱིས་སྤང་ཚད་དང་བཤད་ཚད་ཅིག་པ་ རང་གིས་བརྟག་  
དཔྱད་འབད་དགོ་ བརྟག་དཔྱད་ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་ དཀྱོག་གཏུམ་འདི་ལུ་  
ཕྱེ་ཏེ་ ལཱ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་འབྱུང་འབྱོར་ལུ་བཟོ་མ་མེད།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རོགས་ཀྱིས་ ལྷ་འབྱུང་ཚད་དང་ སྤང་མེ་སྤང་ཚད་ བཤད་མེ་  
བཤད་ཚད་ ཡང་ཡང་བདེན་འཛིན་མ་མེ་བར་ རང་གི་བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོ་པ་  
འདི་ག་ལཱ་ཆེ།

སྤྱི་བོ་ལུགས་ཀྱི་བརྟན་བཅོས་ལས། འོག་མ་ལྷ་ཅེ་མང་བ་དང་། ཆེན་པོ་རྩན་  
ཤོག་སྤང་པ་ཡི། གཤིས་པའི་རྩང་གི་རྩེས་འགྲོའི་མེས། ལུགས་གཤིས་དགོ་  
ལེགས་དཔལ་ཀྱན་བསྐྱེད་ལ། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ཡིན།





## ༩༥ སེམས་གྲི་སྒྲིག་ལམ།

### ༡ སེམས་གྲི་སྒྲིག་ལམ།

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཅིག་ཟུང་ལམ་འབད་ཅུང་གཅི་མོ་སེམས་གྲི་ཀློང་སྤོང་  
ཡང་དག་པ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ཆོ་འདི་ཡི་གཏུག་གི་  
སྒྲུབས་གནས་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་ཡི་མི་འོག་པའི་དད་པ་དང་།

ཆོད་ཅེས་མགོ་གདུག་པའི་གོང་མ་དང་ལུས་སྦྱེད་བསྐྱེད་པའི་པ་མ་ཡོན་རྟེན་  
འོན་པའི་བློ་སྤོང་བཅའ་གདུང་ཅན་གྱི་སྤྱན་མཆེད་སྦྱེད་རྒྱུ་ལས་དང་སྤྱན་རྒྱུ་  
འབད་མའི་གཏུག་གོག་པ་དང་ཏུ་ཏུ་ཆོང་ཆུ་ཡུད་པ་བཅུངས་ཅིག་གཅིག་ལས་  
འཇོམས་མི་འདི་ཡང་ཆོ་འོན་གྱི་མོན་ལམ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱབས་གྲིས་འཇོམས་  
ཡིན་མ་ལས་གྲུས་བཀྲའ་དང་བཅས་པའི་སྒྲིག་ལམ་ཅིག་སྤྱད་པ་བཞིན་  
བསྐྱེད་པ་ནི་དང་། དེ་ནི་ཅན་གྱི་པ་མ་ལུ་ཞབས་རྟེན་བཀྲའ་དེ་ནི་ཅན་གྱི་བློ་སྤོང་ལུ་  
མི་འབྱུང་བའི་དད་པ་སྤྱན་མཆེད་དང་གཏུག་གོག་ཏུ་ཏུ་ཆོང་ཆུ་ལུ་ལས་རྒྱ་  
འབྲས་དང་ཐུག་མཆོག་བཏུ་ཏེ་སྦྱེད་སྤྱན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཀློང་སྤོང་བཟང་པོ་  
བསྦྱེད་མི་ལུ་ནང་སེམས་གྲི་སྒྲིག་ལམ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།





## ༢ ར་དམ་ཚིག་དང་ རྒྱལ་གཅེས་ཤ་ཞེན།

དཔྱེག་ཏུ་མ་ལས། ར་དམ་ཚིག་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་པ་དེ། ར་དམ་ཚིག་མེད་པ་འདི་  
ཡིན་པུང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ར་དམ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ གཞུང་ལུ་  
ཤ་ཞེན་དང་ གོང་མ་དཔོན་གཡོག་ སྤྱོད་པ་ སྤྱོད་དཔོན་དང་སྤྱོད་པུག་ ཡམ་ཐུ་  
གཞི་ གཉེན་ཉེ་འཁོར་ ཟླ་ཟླ་རོགས་ ཁྱིམ་ཚང་ག་དང་རས་ ཏུ་ཏྲོ་ཚང་གི་བར་ན་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཅི་མ་ཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ཆ་བཞག་དང་ རང་གིས་ཁས་  
སྤངས་པའི་ར་དམ་ཚིག་ལུ་ འབྱུང་བ་མེད་པར་གནས་ཏེ་ འབད་མི་དེ་ལུ་ སྤྱོད་པའི་ན།

རྒྱལ་གཅེས་ཤ་ཞེན་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤ་ཚ་བུ་ རང་གི་སྤྱོད་པའས་ཡངས་  
པའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ་ མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ཅི་ཅིགས་གང་ཅིགས་ཀྱི་ཐོག་  
ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་སྤངས་སྤྱོད་ མི་ཏུ་མས་ཡར་དུག་ལུ་ ཡན་པའི་  
བསམ་པ་བསྐྱེད་མི་ལུ་སྤྱོད་པའི་ན།

## ༣ ལས་རྒྱུ་འབྲས།

ལཱ་ག་ཅིར་འབད་དུང་ རྒྱ་གར་སོང་གི་འབྲས་ཐུ་ ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྒྱ་དག་པའས་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

འབྲས་བྱ་བ་དེ་པ་དང་ རྒྱ་མི་དགེ་བ་ལས་ འབྲས་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ལ་ མྱོང་ནི་ཡིན་མ་  
ཤེས་ཏེ་ རང་གཞན་གཉིས་ཡིན་ཅུང་ བཟང་པོའི་ལུ་འབད་དགོ་པ་དང་ མི་དགེ་བ་  
བཅུ་ ལ་སོགས་པའི་ ངན་ཉུང་གི་ ལུ་ངན་པ་ཚུ་ སུང་དགོ་པ་ཡིན།

## ༥ ལྷོ་སེམས།

ལྷོ་སེམས་ཟེར་མི་འདི་ རང་གཞན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཡན་པའི་སེམས་འདི་ལུ་སྤང་  
ཡིན། རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོང་ལ། གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག། ཟེར་དོ་  
བཟུམ་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གཉིས་ རང་དང་ཅིག་འབྲུག་པ་སྤོང་ཅིས་ཏེ་འབད་མི་ལུ་  
ལྷོ་སེམས་འདི་ཡིན།

དེ་ཡང་ མི་གཞན་གཉིས་ཡང་ མ་སྤང་པར་ རང་གི་སེམས་ཀྱིས་ཚར་ཏེ་ དྲན་  
ཤེས་བག་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་སྤང་ཡིན། དཔེར་ན་ སྒྲོ་རང་  
གིས་ བྱེད་ཅིན་ རང་གིས་བསྟུན། མེ་ རང་གིས་བརྟེན་པ་ཅིན་ རང་གིས་  
གསད། དུགས་སྒྱིགས་རང་གིས་བཀའ་པ་ཅིན་ རང་གིས་འཕྱག། ཟེར་བའི་  
དཔེ་བཟུམ་ ལྷོ་སྤོང་བདག་འཛིན་དང་ རྒྱུ་སྤོང་ ཆབ་གསལ་ལམ་ལ་ལས་པར་  
གཏུང་དགོ་པ་ཐོན་ཅུང་ གཉིས་ཡང་མ་མཐོང་སར་གཏུང་དགོ།





མི་མང་འཛེམས་སར་ རྒྱུ་ཁུ་འབྱུང་ནི་ ཅེན་ཟང་དང་མི་ལྟེ་ འདུ་འཛེམས་འབད་  
སར་ ཚིལ་མ་དང་ལྷ་བ་བཅོས་བཀོ་ནི་ ཡུགས་སྒྲིགས་བཀའ་ནི་ ཁྱིམ་གྱི་གཞན་ག་  
གི་ཁྱུག་ནང་ལུ་ རྟོག་མ་ཚིལ་མ་བཀོ་ནི་ གཞན་གྱི་ཁྱིམ་ནང་འཛུལ་ཕྱིན་ སྒོ་ཕྱིས་  
ཏེ་ཡོད་ཅུང་ ཡང་ཡང་མ་འཛུལ་བར་ སྒོ་གྲུ་ གྲག་རྒྱབ་ཏེ་ ནང་ན་ལས་ངོས་  
ལེན་མ་འབད་ཚུན་ འཛུལ་ནི་མི་འོང་།

མན་ཁང་དང་ དབང་ཁུ་སར་ དདུལ་ཁང་ཚུ་ནང་ གུལ་གྱི་གོ་རིམ་ནང་ རྟོན་  
དགོ་པ་མ་གཏོགས་ ཏེ་མར་ ག་འཐོབ་རྒྱབ་ནི་དང་ ལེབ་རྩ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ལས་  
ལང་དགོ་པ་དང་ མི་ལྟེ་སྤྱི་འབྱེད་ལུ་ གྲུས་ཞབས་མེད་པའི་ ལཱ་གི་རིགས་  
འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་དགོ།

འགྲུལ་འཁོར་གྲུང་མི་ཚུ་གིས་ འབྲེ་ཆེག་པའི་ལམ་དང་ འབྲེ་མ་ཆེག་པའི་  
ལམ་གྱིས་གྱི་བདུ་བྱང་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ འདི་ནང་འགག་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་  
འདི་མེན་ འབྲེ་མ་ཆེག་པའི་ལམ་ལས་ ཡང་ཏེ་ འབྲེ་ནི་འཛིན་རྒྱབ་མི་ཚུ་ ཅ་  
ལས་མ་ཅུང་པའི་ཁར་ དོན་མེད་འགྲུལ་སྐྱོད་/བདུ་སྐྱོད་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ཡང་ མ་གྲུས་  
པའི་རྩགས་ཡིན།





ཏེ་མཁོ་རི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དྲེད་ ང་བཅས་སའི་གནས་ལྟངས་འདི་ མཁས་པ་དང་ཅོགས་གྲུབ་ཅན་ཡིན་ཟེར་མགོ་ནི་མི་  
འོང་། འང་ལས་ཉལ་པའི་ཅོགས་གྲུབ་ཅན་དང་ ཡོན་ཏན་ཅན་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ ཡོན་ཏན་ག་དེ་ཅིག་མཁས་ཏེ་འབད་ཅུང་ གཞན་པ་ན་གྱི་སེམས་  
བརྟེན་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་གྲུལ་ཁར་མི་ཚུད། ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་  
བསམ་པ་སེམས་བརྟེན་དེ་ཚུ་ ཁ་ཅམ་ཚིག་ཅམ་མིན་པར་ གཞན་དོན་ལེགས་  
ཤོམ་སྒྲུབ་པ་ཅིན་ ཅ་བ་གསུམ་གྱི་ནུབས་རྟོག་ འང་བཞིན་གྱིས་འགྲུབ་ནི་ལུ་  
བཅོམ་མེད་པ་ཡིན།

ལཱ་ག་ཅི་འང་ཡིན་ཅུང་ འཕྲལ་བཟང་ ཡུགས་ངན་པའི་ལཱ་འདི་ཚུ་ རྒྱབ་ལུ་བཀོ་  
བཞག་དགོ། ཡུགས་ལུ་བྱིད་པ་ཅིན་ གནས་སྒྲུབས་རྒྱུ་ཅུང་མི་བྱོན།

#### ༥ ཡིད་ཆེས་དང་སྒྲོག་ཏུ།

སྤྱིར་ འང་གི་རྒྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་  
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་སྤྱིད་བྱས་ རྒྱལ་རབས་ ཆོས་འབྲུང་ ཉལ་པར་དུ་  
འང་གི་གོང་མ་ བླམ་ཆོས་པ་ ཡམ་ གྲན་ཤོས་ འང་མཉམ་དང་ འང་ལས་རྒྱུང་





མི་ཚུ་གི་ ཡོན་ཏན་དང་ འཛོན་ཐངས་ རྟོགས་གྲུབ་ རིག་ཆལ་ལུ་ དབྱེད་ཕྱད་  
དང་ བརྟག་དཔྱད་མཐེལ་ཤྱིན་འབད་ནེ་ ཇེས་སུ་ཡི་རངས་བསྐྱེད་དགོཔ་ཡིན།

## ༤ བཟོད་སེམས།

རྒྱལ་བ་གོང་མའི་གསུང་ལས། བཟོད་པ་ཉ་ཐུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད།། ཞེ་ རྩ་ད་ ཉ་  
ཐུའི་ཉིག་པ་མེད།། ཟེར་དོ་བབྱམ་ འང་གི་གོང་མ་ བླམ་སྤོང་དཔོན་ ཡམ་རྒྱན་  
ཤོས་ཚུ་གིས་ བཀའ་ཁྲེལ་དགོངས་ཁྲེལ་བྱུང་ཉེ་ འཛོ་བརྟག་ཏུང་མ་ད་ ཅིག་པ་  
མ་བཟ་བས་ ག་དེ་བཟོད་ཚུགས་ཚུགས་ བཟོད་དགོ།

འང་ལས་རྒྱུང་མི་ཚུ་གིས་ འཐུས་ཤོར་འགན་ཤོར་ ཐུང་བའི་སྐབས་དང་ མེས་  
མེད་སྦྱར་ རྒྱལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཅིག་པ་མ་བཟ་ ག་དེ་བཟོད་ཚུགས་ཚུགས་  
བཟོད་དེ་དཀའ་ངལ་ཚུ་ ཏུ་གོ་ནི་འི་ཅིས་རྒྱབ་དགོ།

དེ་མཚན་ འང་མཉམ་གྱི་ཆ་རྟོགས་དང་ གཉེན་གྲོགས་ཚུ་གིས་ ཏུད་བརྟགས་ཅེ་  
འཛོལ་ཉེ་ ཁྲག་རྒྱང་ཁོང་བཅུག་པའི་སྐབས་ ཁོང་དང་འདྲན་འདྲ་མ་འབད་བས་  
ཁོང་གི་གནས་ལུངས་ ཏུ་གོ་ནི་འི་ཅིས་རྒྱབ་ནི་དང་ ཁོང་ལུ་ ག་དེ་དག་དག་ ཁ་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

གསལ་ཀྱང་སྟེ་སྤང་ནི་མ་གཏོགས་ རང་ཡང་ཅིག་པ་ཟ་ནི་མི་འོང།

བཟོད་པས་གཟུགས་བཟང་བདེ་བ་དམ་པ་ཐོབ།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་  
ཡར་ལོགས་མའི་དབྱ་བྱང་ལྟ་ལུ་ ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཚབ་ལུ་ རང་གིས་  
དཀའ་ལྷན་གྱི་ཐོག་ལས་ བཟོད་པ་བསྐྱོམ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གནས་སྐབས་མངོན་  
པར་མཐོང་བ་ཏུ་དང་མི་འི་ལུས་རྟེན་ འཐོབ་པའི་ཚེ་ལུ་ཡང་ གཟུགས་བྱད་དོ་རིས་  
འཇའ་རིས་མོ་ལུ་ ཉེ་ནི་དང་ མཐར་བུག་གི་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་  
འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན།

བཟོད་པ་སྐྱོམ་པའི་བསོད་ནུམས་ལས་བརྟེན་ རང་གི་ཁ་བུག་ལས་སྒོ་ག་ཅི་སྤང་  
ཅུང་ གཞན་ཡར་ལོགས་མའི་སེམས་ཁར་བབས་ཏེ་ བཙེམ་ཐོང་དང་ ཆ་བཞག་  
ཉེད་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་ཅིག་འཐོན་འོང་བེན་ བཀའ་མདོ་རྒྱན་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ རྒྱས་  
ཤིང་རྒྱས་པ་འབད་གསུངས་ཅུག།

༧ དྲང་སེམས།

ལེགས་བཤད་ལས། དྲང་པོ་ཏུ་ཡི་ལམ་ཡིན་ལ།། གཡོ་སྒྱུ་ཅན་ནི་འདྲེ་ཡི་







ལམ།། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལཱ་གཅི་ར་འབད་ཅུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ དྲག་ཞན་  
གཉེན་ཉེ་འཁོར་ ཏུ་ཉོ་ཚང་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ རྩོགས་ལྷུང་དང་ཕྱོགས་རིས་ རང་  
དོན་ཁོ་ན་བསྐྱབ་ནི་འདི་ལྟ་ གཞི་སྒྱུ་དང་ མགོ་སྟོར་ཚུ་ཡངས་ཉེ་ རྒྱས་རྒྱན་དུ་  
ཡིན་པ་ཡིན་མ་ མེན་པ་མེན་མ་ དྲང་བདེན་ རྩོག་ལས་འབད་དགོ།

རང་ཉེ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་ ཆགས་པ་དང་ གཞན་ཕྱོགས་ལུ་ རྣང་སེམས་གྱིས་  
ཆགས་རྣང་དབང་ལུ་མ་སྟོར་བར་ དྲང་བདེན་རྩོག་ལས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

## ༤ མཐུན་འབྲེལ།

རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ ལུང་ཕྱོགས་དང་ལུང་ཕྱོགས་ ཡོང་ཁག་དང་ཡོང་ཁག་  
གཡུས་ཚན་དང་གཡུས་ཚན་ གཞུང་དང་སྒྲེས་ དྲག་ཞན་ མཚོག་དམན་ དྲག་  
གཉེན་དང་ མི་རིགས་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་མ་ཕྱེ་བར་ ག་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ མཐུན་  
འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་དགོ་པ་མ་ཚད་ ཏུག་པར་དུ་ གཡུས་ཚན་གཅིག་གི་  
ཁྱིམ་ཚང་ བཟའ་ཚང་གཅིག་གི་ནང་མི་ ཡིག་ཚང་གཅིག་གི་ལས་བྱེད་པ་ སློབ་གྲྭ་  
གཅིག་གི་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་བཞག་དགོ་པ་  
ཡིན།





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

རང་གི་དམིགས་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ག་ཅི་རང་འབད་ཅུང་ དྭཀ་འཛེགས་ག་ནི་ཡང་  
མེད་པར་ རྒྱ་ལ་བཞིན་དུ་ བསྐྱུ་བ་དགོཔ་འདྲ་ཕུ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ གཙུ་ཐོ་  
འབྲེལ་བ་འབྲུབ་སའི་ལུ་ ཡར་ཁྲིགས་མ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་གཞན་  
དང་ མ་འདྲ་ཕུ་ཅིག་དགོཔ་ཡིན།

རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ དམ་ཟབ་བཟོ་ཕ་དུ་ གཙུ་  
ཐོ་ར་ མཐུན་ལམ་འབྲུང་སའི་གཞི་འདི་ མི་རང་གི་ཀྱན་སྤྱོད་དང་ ཀྱན་སྤྱོད་  
གཉིས་ལུ་ རག་ལས་དགོཔ་མ་ཚད་ འདི་གཉིས་ལས་ཡང་ གཙུ་ཐོ་ ཀྱན་སྤྱོད་  
རང་བཞིན་བཟང་པོ་འདི་ ག་ཅི་ལས་ཡང་ཁག་ཆེ།

ཀྱན་སྤྱོད་འདི་རང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་འདྲ་ཕུ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཀྱན་སྤྱོད་འདི་  
ཆུ་འབྲུ་བའི་ཁོར་ཁར་རང་འབྲུག་འདུད། ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་ དམ་དམ་ཤུགས་  
ཀྱིས་ རང་བཞིན་བཟང་པོ་འདི་ལམ་ལུ་ཞུགས་པ་ཡིན། དེ་སླེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་  
ནམས་ཀྱན་གྱི་མིག་ཁར་བབས་ཏེ་ ག་ར་གིས་འབྲེལ་བ་འབྲུབ་ཏེ་ མཐུན་ལམ་  
བཞག་ཟབས་ལུ་ བཟོ་ཞུམ་ལས་བརྟེན་ མཐུན་ལམ་འདི་གིས་ ཡར་ཁྲིགས་མའི་  
མི་གཞན་ རང་གི་དབང་ལུ་བརྟུ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོང་གི་དམིགས་  
ལུ་ག་ར་ རང་དོན་ཡོད་བཞིན་འབྲུབ་ཚུགས་པ་ཡིན།





## ༩ འགན་འཁུ།

དཔྱེག་ཏུ་མ་ལས། རང་སྐུ་ལོན་ན་དོ་ཡང་ཟུར། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་ཡོག་  
པའི་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་ ལུ་ཡོག་ཡོག་པ་བཟུམ་གྱི་ མནོ་བསམ་མ་  
གཏུང་པར་ མི་ལྟེ་འི་ཞབས་རྟོག་ལུ་ ཡན་པའི་མནོ་བསམ་བཏུང་ཏེ་ ཤ་ཚ་རྩིང་  
ཚའི་ཐོག་ལས་ འབག་དགོཔ་དང་ རང་གིས་ཁོགས་མའི་ ལཱ་གི་རིགས་ཚུ་ཡང་  
འགན་འག་མི་ལུ་བུམ་ལེན་ཏེ་ འབག་དགོཔ་ཡིན།

## ༡༠ བཙོན་ལྷགས་ དང་འདོད་ གདོང་ལེན།

བཙོན་འགྲུས་སྤྱིང་ལྟོབས་མ་ལན་ན། ལས་གང་བྱེད་ཀྱང་མཐར་མི་ཕྱིན།  
བཙོན་འགྲུས་སྤྱིང་ལྟོབས་ལན་གྱུར་ན། འི་རབ་ལྷན་པོ་བཤིག་ཀྱང་ལུས།  
ཟེར་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་ཡོག་པའི་ལཱ་འགན་དང་ རང་གིས་ ལས་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་  
འབད་བའི་ལཱ་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་  
ག་ཅི་བཟུམ་ར་བྱུང་ཅུང་ བཀོ་བཞག་ནི་དང་ ཡར་ཡུད་རྒྱུ་མ་བཞག་པར་ གདོང་  
ལེན་འབད་དེ་ དང་འདོད་དང་ བཙོན་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ མཐར་མ་ཕྱིན་ཚུན་ཚུན་  
འབད་དགོཔ་ཡིན།





## ༡༡ སློའི་གཡངས་དྲག

རང་གཞན་ གཞུང་སྒྲེར་གྱི་འཆར་གཞི་ གཅིར་བཅུམ་ཅུང་ ལཱ་གཅིར་འབད་  
ཅུང་ གནས་སྐབས་ཅམ་ཅིག་གི་དོན་ལཱ་ མནོ་བསམ་མ་གཏང་པར་ མི་མང་ལཱ་  
ཡན་ནི་དང་ མ་འོངས་པ་ལཱ་ཡན་ཟོགས་པའི་ སློའི་གཡངས་དྲག་དང་ མནོ་བསམ་  
ཆུ་ཆེ་དྲག་འབད་ བཏང་ཅེ་འབད་དགོཔ་ཡིན།

དཔྱེག་ཏུ་མ་ལས་ཡང་ སློའི་དང་རིག་པ་གོ་ཡངས་ན། འབད་ཚད་ཆུའི་གཞུང་འདེ  
ཆུག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན་ནོ།

## ༡༢ རྒྱུ་སྐྱེད་

གོང་མའི་བློ་གསལ་གྱི་དགོངས་བཞེད་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ གཞུང་གི་སྤེལ་བྱས་གྱི་དོན་  
བསྐྱབ་ནི་ མི་མང་ལཱ་ ཡན་པའི་འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་  
ཆུ་ དྲག་ཞན་ཆེ་ཆུང་ དག་གཉེན་བར་མ་ ག་ར་ཡིན་ཅུང་ རྒྱ་གཞུང་མ་ནུམ་དག་  
གི་ཟོག་ལས་ རྒྱུ་སྐྱེད་འབད་དགོཔ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྒྲེ་ ཏུམ་ཆུང་ རྒྱིད་ལཱ་  
ཅན་ཆུ་ལཱ་ ཅི་དྲག་གང་དྲག་གི་ཟོག་ལས་ རྒྱུ་སྐྱེད་འབད་དགོཔ་ཡིན།





## ༡༣ རྟོག་ཤེས་དང་བཟུ་ཡོད།

རྟོག་པ་ཟེར་མི་འདི་ འབད་དགོཔ་དང་འབད་མ་དགོཔ་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་སེམས་  
ཁ་ལས་ མ་བརྟེན་པར་བཞག་མི་ལཱ་གོ་ཆ་ཡིན།

ཤེས་བཞིན་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་སེམས་ཁར་ འཆར་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་  
ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཟོག་པ་ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཤེས་མི་འདི་ལཱ་སྒྲུབ་ཡིན།

བཟུ་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་སེམས་ཁར་ མནོ་རེ་མནོ་ཆད་གཅིག་པ་ དེ་  
བ་དཔྱད་ཆར་ཞིན་མ་ལས་ ཉུག་མ་དྲག་ ཆད་མ་དྲག་པར་ རྒྱལ་བཞིན་དུ་ལག་  
ལེན་འབྲམ་མི་ལཱ་ སྒྲུབ་ཡིན།

རང་གཞན་ གཞུང་སྒྲེར་གྱི་འཆར་གཞི་ ག་ཅི་ར་བཅུམ་ཅུང་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་  
ཅུང་ སེམས་བཟུ་ཡོངས་གྱི་དབང་ལཱ་ མ་ཤོར་བར་ རུས་རྒྱུན་དུ་ རྟོག་མ་བརྟོན་ཏེ་  
འབད་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་རའི་བྲོ་ནང་ལཱ་ ག་ཅི་རང་འབད་ཅུང་ རྟོག་ཤེས་བཟུ་ཡོད་གསུམ་དེ་





ཏེར་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

བཀོ་མ་བཞག་པར་ བརྟེན་དགོཔ་དང་ རང་ཚེན་རང་གིས་གཟུང་དགོཔ་འདི་ཡང་  
ལག་ཆེ།

ལུས་ཀྱིས་གྲུས་ནཔས་དང་ དག་གིས་ཞེས་ སེམས་ཀྱིས་ཤྲག་དོག་དང་འགྲན་  
སེམས་མེད་པར་ བསམ་པ་བཟུང་པའི་སྒྲོལ་ས་ གོང་མ་ལུ་གྲུས་ནཔས་དང་  
འོག་མ་ལུ་བཅེ་གཏུང་ འདྲ་མཉམ་ལུ་ དག་ལྟངས་ལ་སོགས་པའི་ ལྟོན་ལམ་ལུ་  
བཅོན་དགོཔ་ཡིན།

## ༡༥ ཆོག་ཤེས།

ཆོས་ཀྱི་ཆོག་ས་ལུ་བཅད་པ་ལས། ཆོག་ཤེས་པ་ནི་ནོར་གྱི་མཆོག། ཟེར་གསུངས་  
ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རྒྱ་ནོར་ཁོངས་ལྟོན་གྱི་དེགས་ཚུ་ལུ་ འདོད་པའི་དབང་ལུ་མ་  
ཤོར་བར་ འཆོམས་ཚེན་བཟུང་ཤེས་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ར་ འགྲོ་བ་མི་ལུ་ རྒྱ་ག་བཟུང་གི་རྒྱ་ལོ་མ་འདི་ ཆོག་ཤེས་མེད་པ་ལས་  
བརྟེན་ འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ལས་ བདེ་ཞིང་སྦྱིན་པའི་གཞི་ཆ་ རྒྱ་ལོ་མ་དག་ལ་  
སྦྱིན་དཔལ་འཛོམས་གྱི་རྒྱ་ སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིན་འདི་ ཆོག་ཤེས་འདི་ལས་ཉུག་ཏེ་





གཞན་མེད།

༡༥ རྒྱལ་ཚོན་གཟུང་ནི།

གཤམ་ཡིན་ཅུང་ རྒྱལ་ཚོན་ལས་འབད་དགོ་པའི་ལཱ་ཚུ་ རྩ་བུ་ལས་ རྒྱལ་ཚོན་ལས་  
 གྲིག་གི་སྒྲེ་ འབད་དེ་ རང་དང་གཞན་གྱི་རྒྱལ་ཚོན་ འཕྲོ་བསྐྱུག་ གཏུང་ནི་མི་འོང་  
 ། སྤང་སྤོལ་ལས། རྒྱལ་ཚོན་དང་ཅ་སྤྲུམ་གཉིས་ལཱ་བསྐྱུག་ཁོང་མེད། ཟེར་དོ་  
 བཟུམ་ ང་བཅས་ས་མི་གིས་ རྒྱལ་ཚོན་ལཱ་བསྐྱུག་ནི་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཚོན་གྱིས་  
 མི་ལཱ་ ཅ་ལས་བསྐྱུག་སྤོལ་མེད་པ་ལས་ རྩ་བུ་ལས་ རྒྱལ་ཚོན་གཏུན་འཁེལ་བཟོ་  
 མི་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།









གསུམ་ལས་ ཉམ་ཉེ་འགྲོ་བའི་ ལོགས་སུ་འབད་དགོངས་སྒོར་ཁྱེ་ ཡུག་  
དབང་བཅུ་དགོ།

ལོ་དེ་ཟེར་གསུངས་པ་འི་ བཀའ་ཉེ་མཐའ་མཐའ་སང་ལོ་དེ་དགོ། རྩ་པ་ཚར་གཅིག་  
བཅུ་ཞེ་མཐའ་ལས་ འདི་གི་ཉེ་མཐའ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སང་ བཅུ་དགོ་ཁྱེ་ བཀའ་  
ཉེ་མཐའ་མི་དགོ།

༢ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆའི་སྐུ་མདུན་ལུ་ ཡུག་དབང་བཅུ་ཐངས།

རྒྱུ་མ་གཡས་པ་ གོམས་ཐངས་གཅིག་གཤོང་ཁར་ལོ་ཉེ་ རྒྱུ་པ་འི་རྩིང་མ་གཉིས་  
གཅིག་ཁར་ཞིབ་ ཕུས་མོ་གི་འཁོར་ལོ་གཤོང་ཁར་མ་བརྟེན་པར་ སྒྲིན་ཅ་བཟུན་  
དེ་ མི་གཉིས་ཉེ་སྐྱེ་ལུ་ཡུ་མཐའ་ ལག་པ་གཡས་པ་འི་མུའུ་མོ་ ས་ལུ་མ་རེག་  
ཅམ་ མདུན་བཀའ་དང་སྒྲགས་ཀྱི་ རྒྱུ་པ་སྐྱེ་ཀྱི་ཡུག་དབང་བཅུ་དགོ།

དེ་ལས་རྒྱུ་མ་གཡས་པ་ གོམས་ཐངས་གཤོང་ཁར་བཟུན་བཟུན་ཀྱི་ ལུས་བཟུན་དང་  
བཅས་པ་སྒྲེ་ ཁོད་ལོ་དེ་སྐྱེ་ཞེ་མཐའ་ལས་ གང་གསུང་གི་བཀའ་ཉེ་མཐའ་ཞི་ལྟོ། ལུ་  
ཉེ་མཐའ་ གོམས་གཡས་པ་ ཐངས་གཅིག་གཤོང་ཁར་ལོ་ཉེ་ ལུ་ཚར་མཉམ་ གོམས་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

གལུམ་ཅམ་རྒྱལ་པུད་རྒྱལ་གྱི་ ཡི་ཁར་ལོག་ཐོན་དགོཔ་ཡིན།

༣ རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞབས་ཟེར་ལྷ་དགོཔ་པའི་ཁུངས།

རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞབས་ཟེར་ལྷ་སྤྱོད་ཡོད་མི་འདི་ མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་གཟི་བུ་དེ་  
 དང་དབང་ཐང་ཆེ་བའི་ཆ་ཤུལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ཞབས་འདི་ མི་མེར་ཡོངས་ཀྱི་  
 ལྷ་གཞུག་གི་ཉི་ཟླ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཞབས་ཟེར་ལྷ་ལྷ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་  
 དཔོན་གྱི་བཀའ་ རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ ཡང་ན་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ མངའ་  
 བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ལས་ཟེར་མ་གཏོགས་ སྤྱགས་མེད་པའི་ཞབས་རྒྱུམ་  
 གཅིག་སྤྱོད་ལྷ་བཅིན་ ལྷ་ཞབས་མེད་པའི་ཚིག་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ མི་དབང་མངའ་  
 བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཀའ་གནང་མ་དུ་ གྲང་ལྷ་པའི་རྣམ་འབྱུང་ མགོ་སྤྱོད་  
 ཅམ་མ་གཏོགས་ ལགས་སོ་ ཟེར་ལྷ་ནི་མི་འོང་།

༤ ལྷ་ཁོར་སྤྱོད་ལྷ་པུད་ལྷ་པུར་ཐངས།

བཀའ་ཤེམ་དུ་བཀའ་ལ་ཕབ་ཏེ་ གྲང་ན་འཕྲུལ་ཞིན་མ་ལས་ གོམ་པོ་ནི་ཚུ་ གོང་  
 ལྷ་པོ་དུ་མི་དང་འདྲ། ཡིན་ཅུང་ ལག་ཏེ་ས་ཁར་མ་རེག་ཅམ་ བཀའ་ཤེམ་ཕབ་ཏེ་





ཡུག་དྲུང་བཅས་དགོ།

༥ སློན་ཆེན་དང་སློན་པོ་ལྷན་རྒྱུས་ལུ་ཡུག་དྲུང་བཅས་ཟངས།

སློན་ཆེན་དང་སློན་པོ་ལྷན་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་      ལག་ཅེ་རྒྱུ་པའི་ཚེ་གས་རྩི་ཚུན་དང་  
གཤིས་སྐུ་ལམ་ལུ་ ངས་གདོང་ཚུན་ ཆིབས་བཞོན་མ་ལུ་ ཡུས་མོ་ལའོ་ས་ལོའི་འོག་  
ལུ་ཚུན་ཡིན། གོམ་མོ་ཟངས་ཚུ་ གོང་ལུ་བཀོད་མི་དང་འདྲ།

༦ གོ་གནས་འདྲ་མཉམ་ལུ་འབྱོན་ལུ་འབད་ཟངས།

ཡིག་ཚང་དང་གཟིམ་ཅུང་ ག་རྩེ་རང་ཡིན་ཅུང་ བཀའ་ཤེ་ཡོད་མེད་ ག་དེ་སླེ་རང་  
ཡིན་ཅུང་ དང་པ་ལྷི་ཁ་ལས་འབྱོན་མི་དེ་གིས་ རྟོད་པ་སྐྱུ་ཅམ་གྱི་ཡུག་ལེན་  
འབད་མེད་ ནང་ན་བཞུགས་མི་དེ་གིས་ཡང་ བཞུགས་གདན་ ཡང་ན་ རྒྱུ་ལྷི་  
ལས་བཞེདས་རྩེ་ ཡུག་ལེན་འདྲ་འདྲ་སླེ་དགོ།





## ༡ བཀའ་ནེམ་དཔེ་ཡུལ་དྲུག་དཔང་བཅས་ཟུངས།

མི་དྲུག་མངའ་བའི་བཅུ་གཉིས་པོ་ཆེ་དང་ ལྷ་ལམ་འཁྱུར་ལུ་ མོ་སྒྲེས་ཚུ་གིས་ ལག་པ་  
གཞི་ལྷ་པའི་ཡུ་དུང་གིས་ཁ་བསུ་བས་ཏེ་ ལག་པ་གཡས་པའི་ བསྐྱར་དོ་གཡས་  
པའི་གྲུ་ལས་མར་ སྤྱི་ལས་ཞི་ལྷ་མ་ན་ མགོ་དང་སྒྲེད་པ་བསྐྱར་ཏེ་ ཡུལ་དྲུག་  
བཅས་དགོ།

ལམ་སྤྱུ་ཚུ་ ལག་པ་གཞི་ལྷ་མ་གིས་ཁ་བསུ་བས་ཏེ་ ལག་པ་གཡས་པ་ བསྐྱར་དོ་  
གཡས་པའི་གྲུ་ལས་མར་ སྤྱི་ལས་ཞི་ལྷ་མ་ན་ མོ་སྒྲེས་ཚུ་གི་བཅས་ཟུངས་དང་ཅིག་  
ར་འཐུན། མོ་མོ་ག་ར་ཡི་ལྷ་དུང་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་དང་ གཤིས་སྒྲུ་ལམ་ ལགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་  
ཡུལ་དྲུག་བཅས་བའི་སྒྲུ་བས་ ལག་པ་གཤིས་གཅིག་ཁར་མ་གཞི་བ་པར་ བར་ན་  
ས་ཤོད་ ལག་གང་ཅམ་བཞག་ཞི་ལྷ་མ་ལས་ མིག་རྩོད་ཏུ་ཟུངས་དང་ ལག་ཅེ་པ་  
ཟུངས་ཚུ་གོང་དང་འདྲ།

## ༤ ཡུལ་དྲུག་བཅས་ཟུངས་གཞན་ཡང་།

མི་དྲུག་མངའ་བའི་བཅུ་གཉིས་པོ་ཆེ་གིས་གཟིགས་ས་ལུ་ ག་རང་མཇུག་དུང་ ཡུལ་





དབང་བཅས་ནི་དང་། གྲུ་ཞབས་ཚུ་ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཚོ།

ཞལ་འཇོམས་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ དམངས་ཁར་ཚར་ཅིག་ལྷན་དབང་བཅས་ཞིན་ན་  
ལས་ རྟོན་ནི་མ་གཏོགས་ གོ་གནས་ཅན་སེ་ཤེ་ལུ་ ལྷན་དབང་བཅས་མི་དགོ།

འབྱོན་ལམ་ཁར་ མི་དབང་མངའ་བདག་དེ་མོ་ཆེ་དང་ རྒྱ་འཁོར་ཚུ་ ཆིབས་  
འཁོར་ནང་བྱོན་མ་དུ་ རང་ཡང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་སླེ་ ཁ་བྱུག་རྒྱུ་པ་ཅིན་ འབད་  
ཁོང་མེད་ན་མ་ཤེས་ དེ་མིན་ འགྲུལ་འཁོར་ནང་ལས་ཐོན་ཏེ་ བཀྲ་ག་ཏེ་བྱུན་  
གྲིས་མ་གཟིགས་སར་ བཟུང་ཏེ་རྟོན་དགོཔ་ཡིན།

རྒྱ་གསལ་དང་ ལག་ཁྲེས་ གསོལ་རས་ཚུ་ལྷན་དུ་ ལྷན་དབང་བཅས་ཏེ་ ལག་པ་  
གཏིས་སླེ་ལུ་དགོ། ཡིན་ཅུང་ ལྷིས་བརྟུང་གི་ལྷན་དབང་བཅས་དོ་བཟུམ་ རྒྱུ་  
བཟུང་ རྒྱུ་མི་དགོ། གལ་སྲིད་ ལག་ཁྲེས་གནང་མི་དེ་ རྒྱ་མགོན་གཅི་མོ་མེན་  
པ་ཅིན་ ལག་ཁྲེས་གནང་མི་དེ་གིས་ དེ་ནང་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་འདི་གོང་མ་ལས་  
གནང་བ་ལུ་བའི་ཚུལ་ལུ་ གོང་མ་དེ་ལུ་ལྷན་དབང་བཅས་ཏེ་ ལག་ཁྲེས་གནང་  
དགོ། དེ་བསྐྱང་ ལག་ཁྲེས་གནང་མི་ལས་མཐོ་བའི་གོང་མ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་  
ཅིན་ གྲུ་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ཁྲེས་ལུ་ནི་མ་གཏོགས་ ལྷན་དབང་ཁོགས་





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

སུ་བཅའ་མི་དགོ། མི་ངོ་གཅིག་གིས་ ལོག་ལོག་ཏུ་དགོཔ་འཕྲོད་པ་ཅིན་ ཡུག་  
དབང་ལོགས་སུ་ བཅའ་མི་དགོ།

ཕེབས་བསུ་ཏུ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡུག་དབང་ཚར་གཅིག་ གཅིག་ཁར་སླེ་བཅའ་ཚར་  
ཞིན་མ་ལས་ བར་ན་ལས་ སྐྱེ་མགོན་རང་གི་གདོང་ཁར་ཕེབས་ད་ ཡུག་གནད་པ་  
ཅིན་མཐུན་ནི་མ་གཏོགས་ ལོགས་སུ་སླེ་ཡུག་དབང་བཅའ་ནི་མེད།

རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཟུགས་ཡུལ་བའི་སྐབས་དང་" བཟུགས་གཤམ་ཡུན་སུམ་ཚེགས་  
པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ བཀའ་ཞེ་མདུན་བཀའ་མར་ལམ་དགོ།

ལས་རིམ་ནད་ཚུན་དེ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་ཏུ་མི་ཚུ་གིས་ ཡུག་དབང་བཅའ་  
མི་འདི་ གཅི་མོ་ གསལ་ཞབས་ཀྱི་ཕྱོག་ལས་ ཏུ་མི་ང་ཡིན་ཟེར་ དགོངས་སྟོན་ཏུ་  
བའི་བརྟན་དང་ ཏུ་ཚར་ཡི་ཟེར་བའི་དོན་ལུ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་སླེ་ ཞལ་འཛེམས་ཀྱི་བར་ན་ལས་ ཆབ་གསལ་ངའེ་འབྲེ་དགོཔ་ཅིན་  
དམངས་ལས་ གནད་བཟུ་བའི་ཚུལ་ལུ་ ཡུག་དབང་ཏུ་ཉེ་འབྲེ་ནི་དང་ ཆབ་  
གསལ་ལས་ལོག་ནད་ན་འཛུལ་ཕ་ད་ བཀའ་ཞེ་མར་ལམ་ཉེ་ དམངས་ཁར་ཚར་





གཅིག་ ལོག་ཏུ་དེ་ཅི་ཟེར་ ལུ་བའི་ཚུ་ལུ་ ཡུག་དབང་བཅས་དགོ་པ་ཡིན།

ས་ཁོངས་ཀྱི་གནས་ལྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལུ་འཛམས་ཚུ་ནང་ བཀའ་ཤེ་བཀའ་  
དགོ་པའི་སྐབས་ལུ་ བཀའ་ཤེ་བཀའ་ལྟེན་ ལུ་འཛམས་གནང་དགོ་པ་ཡིན་  
ཅུང་ དེ་མིན་པའི་སྐབས་ ཏེ་ཏེ་འབྲེལ་འདི་མཇུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ གསུང་གོས་  
ངོ་མ་གནང་བའི་སྐབས་ བཀའ་ཤེ་མ་བཀའ་ཅུང་འབྱས།

རྒྱལ་ཡོངས་ཚྭ་ས་འདུ་དང་ ཚྭ་ས་ལྟེ་ ལུ་འཛམ་གཉིས་ཀྱི་ གྲུ་ར་ནང་དང་  
རྫོག་ལུ་ཚུ་ནང་ མི་དབང་མངའ་བདག་པོ་ཆེ་དང་ རྒྱབས་ལྗེ་པོ་ཆེ་འི་  
གསེར་ཁྲི་འི་སྐུ་མདུན་ལུ་ གྲུ་ཚང་འདུས་དམངས་དང་ མི་དབང་མངའ་བདག་པོ་  
པོ་ཆེ་དང་ རྒྱབས་ལྗེ་པོ་ཆེ་ལུ་མ་གཏོགས་ གཞན་གཞན་ལུ་ཡང་ བཀའ་ཤེ་པ་  
ལྟེ་ ཡུག་དབང་བཅས་ཤི་མེད། ཡིན་ཅུང་ རྫོང་གཞིས་གཞན་ཚུ་གི་ རྫོག་ལུ་  
ནང་ན་དང་ རྒྱལ་དར་ཡུལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ གཞི་ལུ་ལས་པ་ སྒྲིག་ལམ་རྣམ་  
གཞག་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡུག་དབང་བཅས་དགོ།





## ༩ རྒྱལ་ཁཚ་ལ་ཟེར་བའི་གོ་དོན།

གྲུས་ཞབས་ གྲུས་བཀྲའ་ གྲུས་བརྟན་ཟེར་ ང་བཅས་ས་གིས་ ལུ་ལོ་ཤོང་མ་ལུ་  
 རྒྱལ་ཁཚ་ལ་ནི་འདི་ལས་ཉལ་ གཞན་མེད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལུས་ཀྱི་སྒྲིལ་ས་ གྲུས་  
 བརྟན་ལྷ་མི་འདི་ལུ་ རྒྱལ་ཁཚ་ལ་ཟེར་གོ་དོན་པ་ཡིན།

## ༡༠ མི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལུ་ རྒྱལ་ཁཚ་ལ་ཟེར།

རྒྱལ་ཟེངས་དང་པ་ ཁཚ་ལ་བའི་སྐྱབས་ལུ་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ལག་པ་གཡོན་  
 པ་འི་ ཡོག་ཉལ་ཁར་བཀལ་བའི་ བཀའ་ཉེ་མཐའ་མ་སྒྲུབ་ཏེ་ འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་  
 ལག་པ་གཉིས་ཆ་རང་ ག་ལུ་བརྒྱབ་ཏེ་ ས་ཁར་བཅུག་ས་པ་ད་གཅིག་ཁར་ ཕུས་  
 མོ་གཉིས་ཡང་ས་ཁར་བཅུག་ཏེ་ དཔུལ་ལས་ཁར་གསུག་ས་དགོ། དཔུལ་ལས་  
 ལས་འབྲུལ་ད་ ལག་པ་གཉིས་དང་ ཕུས་མོ་གཉིས་ཡང་ འདྲན་འདྲ་ ས་ཁ་ལས་  
 འབྲུ་ཏེ་ ཁོང་མ་ད་ཡང་ རྟེན་པ་ ཡང་ཏུང་ཏུ་སྒྲེམ་ཁོངས་པར་ ཁོད་ཉོན་ རྒྱ་  
 ཅམ་གྱི་བར་དུ་ཁོང་དགོ། རྒྱལ་ཟེངས་གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པ་འི་སྐྱབས་ལུ་  
 ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ སྒྲུབ་ཏེ་བཟུང་བའི་ བཀའ་ཉེ་མཐའ་མ་དེ་ ལག་པ་  
 གཡས་ལས་མ་གཏང་པར་ བཟུང་བཞིན་དུ་ ལག་པ་གཡོན་པ་འི་ཡོག་བཏུབ་ལུ་







ཆོས་གཅིག་བཀལ་ཏེ་ ལོག་གཡས་ལ་བྱུག་ འབྲེན་པའི་འཕྲུལ་ལས་ ལག་པ་  
གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་ ཟུམ་མོ་གཅིག་ཁར་སྦྱར་ཏེ་ དཔྱལ་བར་བཀལ་ཏེ་  
ལག་པ་ ཕུས་མོ་ དཔྱལ་ཤ་ ས་ཁར་བཀལ་ལྷགས་གོང་དང་འདྲ།

## ༡༡ བཀྲ་ཤིས་ཁ་དར།

ལེགས་པའི་བྱ་སྒོ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡིན་ཅུང་ དང་པ་བཀྲ་ཤིས་ཁ་དར་གྱིས་  
མདུན་བསུ་བ་ཅིན་ བསམ་པའི་བྱ་བ་ཟམས་ཅན་ ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་བསྒྱུ་བ་ནི་དང་  
གོང་འོག་གི་དམ་ཚིག་དང་ མི་དང་མིའི་བར་གྱི་མཐུན་ལམ་ལུ་ ཉེས་པའི་དྲི་མས་  
མ་གོས་པར་ རང་བཞིན་ཤུགས་གྱིས་ ཉུག་བསམ་རྣམ་པར་དཀར་བའི་ གཞི་  
ལུ་འབྱུར་ཚུགས་པ་ལས་ བཟང་པོའི་བྱ་བ་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་ཁ་དར་  
རྩ་གས་བརྒྱན་མ་ ཡུ་ཞེ་ཁ་དར་ དར་མཛོད་ ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་ ལས་ལགས་པའི་  
དར་གྱིས་མདུན་བསུ་དགོ་མི་ འདི་གིས་སྒྲེ་ཡིན།

## དར་གྱི་བྱེད་ལས་དང་བརྩུན་པའི་བྱ་ལྟ།

ཉོག་བདག་ཀྱིས་ཀྱི་དར་གནང་མི་ལུ་ རྫོང་དར་ཟེར་སྤང་ནི་དང་། མཇལ་འཕྲད་  
གནང་མ་ད་ ཡུལ་མི་འདི་ལུ་ མཇལ་དར། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་དང་





ཏེར་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ཇེམ་ཁན་པོ་ རྒྱལ་བཅུ་ན་ དཔོན་སྟོང་ ཁྲིམ་པ་གསལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཡུལ་མི  
འདི་ ཁྲི་དཔུ་ གོ་གནས་འཛེབ་མི་དང་ ཁྲིམ་གསར་སྐྱབ་ གཏེན་ཏྲོན་ འཁྲུངས་  
སྐར་ལ་སོགས་པ་ ཏེན་འབྲེལ་བཅི་བྱུང་གི་སྐབས་ལུ་ ཡུལ་མིའི་ཁ་དར་ལུ་  
ལེགས་དར་ཟེར་སྤྲེལ་ཡིན།

ཇེམ་ཁན་པོ་དང་ སྟོང་དཔོན་ནུམ་ལ་ དགོངས་ཁུ་མཆད་དེ་བྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་  
ཡོང་གི་སྒྲིལ་ བརྟགས་དགོ་མིའི་དར་ལུ་ སྒྲི་དཔུ་ ཡུམ་བརྟང་ མི་ཤི་བའི་  
ཡུངས་ལུ་ མོན་ལམ་བརྟབ་ཏེ་ བཀལ་མིའི་དར་ལུ་ རས་བཀལ་དར་ཟེར་སྤྲེལ་  
ཡིན།

## ༡༢ ཡེབས་བསུ་ཁུ་ཐངས་དང་ དར་གྲུང་ཐངས།

དཔོན་ཁག་དང་སྐམ་ ཡེབས་བསུ་ཁུ་ཐང་ ཁྲིམ་དང་ ཡོང་གཞིས་ག་ཏེར་པ་ཡིན་  
ཅུང་ དེའི་སྒྲིལ་ཁར་དང་ རྒྱལ་སྒྲིའི་ཡུལ་བསང་བརྟང་སྟེ་ བཀལ་ནེ་ཡབ་པའི་  
མཐུན་བཀལ་ཁོག་ལུ་ དར་ཡུག་གཟེང་ཏེ་ དར་ཕེའི་རལ་པ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་  
མཆུབ་མོ་དང་གུང་མོ་གཏྲིས་ཀྱི་བར་ན་བཅུགས་ཏེ་ ལོང་ཏེ་ཕོད་དེ་གོ།





ཐག་ཏེས་མེད་པ་དེ་ ལག་པ་གཡོན་པ་འི་ མདུན་བཀལ་འོག་ཡོད་པ་འི་དཔ་དེ་  
 ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ལེན་ཏེ་ མདུན་གཞོགས་གཡོན་ཐད་ ལག་པ་གཡོན་མ་གི་  
 ཀྱི་ལི་མན་ཆད་ཀྱི་ ཐད་ལས་བརྒྱུད་ཏེ་ དཔ་ཀྱི་མཐའ་མ་དེ་ རྒྱ་མགྲོན་གྱི་མདུན་  
 རྩོགས་ལུ་ ཡུལ་དགོ།

དཔ་ལེན་མི་གིས་ དཔ་ལེན་མ་དེ་ དཔ་ཅེ་བཟུང་ཏེ་ གཡས་རྩོགས་ལུ་ཚར་གཅིག་  
 གཡུག་ གཡོན་རྩོགས་ལུ་ཚར་གཅིག་གཡུག་ དེ་ལས་ལག་མགོར་བཀལ་ཏེ་  
 རོད་དགོ།

ཡུག་དབང་བཅར་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ དཔ་ལེན་མི་འདི་གིས་ ཆིབས་གལ་གྱི་གུལ་  
 ཁར་ཡིན་པ་ཅིན་ དཔ་དེ་འི་ཅེ་ བཀའ་ནེ་དང་འདྲན་འདྲ་ གཏུའ་བར་བཀལ་ཏེ་  
 འབག་དགོ།

སྒོ་ར་ཁའི་ནང་འཁོད་ཡིན་པ་ཅིན་ དཔུང་པར་ཡང་བཀལ་མི་དགོ། མི་དབྱུས་མ་  
 རྩི་གིས་ ཐུམ་མེད་ས་ལུ་ལྷ་ཐངས་འདི་ཡང་ ཡུག་ཡུད་གསུམ་འཚལ་ཏེ་ཡུག་དབང་  
 བཅར་ཏེ་ མདུན་བཀལ་མཐའ་མ་བཟུང་ཏེ་ རྟེན་པ་བསྐྱར་ཏེ་ ཡུག་དབང་ལུ་ནི་  
 ཡིན།





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག།

## ༡༣ གོ་གནས་འཛོམ་མིལ་དྲ་ཕུལ་བཅས།

གོ་གནས་ཐོབ་པའི་སྐབས་ ལེགས་དྲ་ཕུལ་ཡང་དྲ་དང་པ་ དྲ་ཕུལ་ནི་ཤུམ་ལས་  
དེ་ལས་ ཡུག་དབང་བཅས་ནི་མ་གཏོགས་ དྲ་མ་ཕུལ་ཡང་ལས་ ཡུག་དབང་བཅས་  
ནི་མེད།

## ༡༤ ཡིག་ཆ་ཕུལ་བཅས།

སྒྱུ་མདུན་ལུ་ ཡིག་ཆ་ཕུལ་བའི་སྐབས་ ཁྲིའི་སྒོ་ལོགས་ཁར་ཚུན་ མ་འངས་བར་  
གཟུགས་དུམ་གཅིག་ བསྐྱར་རྟེན་དང་གི་ལག་པ་གཏོས་ ཡུག་ཉལ་ལས་དུམ་ག་  
ཅིག་དམའ་མ་འབད་དེ་ཕུལ་དགོ། ལག་པ་གཏོས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་ ལག་པ་ལ་  
གཅིག་གིས་ཕུལ་ནི་དང་ ལཱ་ནི་མི་འོང་། ཡིག་ཆ་འདི་གིས་ ཆ་མཉམ་བྱ་བས་  
གཅིག་ལུ་ ཕུལ་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ལག་པ་གཏོས་གུས་ཞབས་དང་ བཅས་པ་སྒྲེ་  
ཡུག་ལུ་ཕུལ་དགོ།

ཡིག་ཆ་ལེ་ཤ་ཡོད་དེ་ འེ་འེ་འབད་ཕུལ་དགོ་པ་ཅིན་ ཡིག་འདི་མགོ་ རང་ཕྱོགས་ལུ་  
འབད་དེ་ ལག་པ་གཏོས་པ་གིས་ ཡིག་འདི་མགོ་ཕྱོགས་ལས་དང་ ལག་པ་





གཡོན་མ་གིས་ རང་ཕྱོགས་ལས་བཤེད་དེ་ཕུལ་དགོ། ཕུལ་ནིའི་རིགས་ ག་ཅི་རང་  
ཡིན་ཅུང་ བཀའ་ནེ་མེད་པ་ཅིན་ ལག་པ་གཡས་པའི་ མཚུབ་མོ་བཞི་འོག་ལས་  
དང་ ཨམ་མཐེ་ཐོང་ ཉུག་ལས་སྒྲེ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་ ཉེ་  
མར་འཚམས་ཅིག་དང་ ལག་པ་གཡོན་མ་ སུལ་མར་འཚམས་ཅིག་སྒྲེ་ བཤེད་དེ་  
ཕུལ་དགོ། བཀའ་ནེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བཀའ་ནེ་དང་སྒྲགས་བཤེད་དེ་ཕུལ་དགོ།

ཡིག་ཆ་ཚུ་སྐྱུ་མདུན་ལུ་ བཞག་ཟེར་བཀའ་མ་གནང་ཚུན་ ཅོག་སྒྲོམ་གུར་བཞག་  
མི་ཅུང་། སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཕུལ་ནིའི་རིགས་ ཡིག་ཆས་མང་ཅུང་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་  
གཟིགས་འབུལ་ཡིག་གོ་དེ་ ཉིང་སངས་འི་ནང་བཅུགས་ཉེ་ ཕུལ་ཚར་མ་ཅིག་  
ཀྱང་མ་གཡོན་མ་ གོ་མ་ཐེངས་ཅིག་ རྒྱབ་བཤུད་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ གོ་མ་ཐེངས་  
གསུམ་འབད་མ་དེ་ ཟུར་གྲྭ་དེ་སྒྲེ་བཞིན་ཉེ་འགྲོ་དགོ།







ཚུ་ རྩལ་གཞག་རྒྱལ་དུ་ བདེ་གཤེགས་སྤྱི་མཆོད་ལས་ འགོ་བཟུང་ལྟེ་ རྣམ་ལུ་  
 རྟན་འབྲུག་པ་ ཞབས་རྩལ་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ འཁྲུངས་རབས་ ཡུན་ལུ་  
 ཚེགས་པའི་གསེལ་འདེབས་ལས་ མཆུག་བཀྲ་ཤིས་མོན་ཚིག་ཚུ་ཆོད་ཡོད་པ་  
 ལས་ ད་བཅས་སའི་ ལཱ་གཅི་འབད་ཅུང་ ཡུན་ལུ་ཚེགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ས་  
 མགོན་དམ་པ་ ཞབས་རྩལ་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ ཐུན་རྒྱལ་ཁྲ་ནིའི་དོན་ལུ་  
 བཞུགས་གཤུ་ཡུན་ལུ་ཚེགས་པ་འདི་ རྣམ་ལུ་རྟན་འབྲུག་པའི་ཁྲ་ཚོས་ མཐུན་  
 མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ཡིན།

དེ་མཚན་ བཞུགས་གཤུ་གྱི་འགོ་བཟུགས་ཀྱི་ འབད་བའི་ལཱ་དེ་ གཅི་རང་ཡིན་  
 ཅུང་ ཡན་ཚུན་ག་ས་ལུ་ ཡུན་ལུ་ཚེགས་ཏེ་ག་ཏེ་ འོང་ནིའི་བདེ་མཆོད་ཡིན།  
 བཞུགས་གཤུ་གྱི་ཁྲུལ་ཁར་ དམ་ཚིག་མཐུན་མི་ཚུ་བཟུགས་དགོ་པའི་ཁར་ ཁྲུལ་  
 གྱི་གོང་འོག་ མ་སྒྲིག་པ་ཅིན་ ཆེ་བཟོད་ཀྱིས་ ཐུན་མདུ་རྒྱལ་པའི་ལཱ་ལུ་འབྲུང་ནི་  
 ཡིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ གཞུང་གི་དབང་འཛིན་ལས་ རིམ་པ་བཟུང་ལྟེ་ མི་  
 ལེན་དཀྲུག་མ་ཡན་ཆད་ལུ་ གདན་ཐོབ་གྱི་གོ་རིམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལཱ་ཞིང་ལཱ་བ་ལས་  
 དཔྱད་དེ་ བཞུགས་གཤུ་ ཁྲུལ་གྱི་འཕྲོ་རིམ་ མ་འཛོལ་བར་བཟུགས་དགོ།

དེ་བཟུམ་ ཡུན་ལུ་ཚེགས་པའི་ཚིག་གསུང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཚིག་ལུ་ཉམ་ཆད་





ཏེ་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

དང་ གོ་རིམ་མ་འཛུལ་བར་གསུང་དགོ་པའི་ཁར་ བཞུགས་གྲུ་ལ་ཕྲས་ཚུ་ཡང་  
གང་ལེགས་གང་བཟང་གི་ གཙང་ཏྱིག་ཏྱི་དང་། དྲང་གཞན་རྒྱལ་མི་ཚུ་ཡང་  
གཟུགས་རིང་ཐུང་སྟོམས་པ་ དྲང་གཞན་གི་བྱ་བ་ཚུ་ནང་ འཛུལ་བྱ་བས་མ་  
ཞུགས་པ་འབད་དེ་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུ་ན་ བཟུ་གིས་ཕུན་ལུ་ཚེགས་ཏྱིག་ཏྱི་  
དགོ་པ་ཨིན།

མི་དབང་མངའ་བདག་པོ་མེ་ཆེ་ བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ དགའ་ལྟོན་མཛད་སྒོ་ཚུ་  
ནང་ བཞུགས་གྲུ་ལ་གྱི་ དྲང་གཞན་རྒྱལ་མི་ཚུ་ ཁྲོམ་གོ་དང་ མན་ཅེ་བཀའ་ནེ་  
དཔའ་རྩགས་ བེན་གཞུང་རྒྱུང་དང་ སྒོ་གསལ་ ཁབ་བྱུངས་དཔལ་ལྷན་ རང་  
འགྲིགས་ ཚེགས་ཏུ་མ་དང་བཅས་པ་བསྒྲིག་དགོ།

བཞུགས་གྲུ་ལ་ཕུན་ལུ་ཚེགས་པའི་ ཏེན་འབྲེལ་སྐྱབས་ལུ་ བཞུགས་གྲུ་གྱི་  
མཆོད་མ་ཚུ་གིས་ ལངས་སྒོ་ལུ་མ་ལུགས་དང་ འཁྲིལ་བའི་ བཞེས་ཆ་བཞེས་  
རས་བསྒྲིག་དགོ།







၃. ရှိမသေးသော အချက်အလက်များ

[illegible]

ဒဲးဆဲးဆဲးပွဲကွဲ ၂၆၃၉ ဂဏ



ཀྱེ་མཆོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ཚུར་ སྤངས་ཐང་པདེ་བཞེན་པོའི་ ཡོ་བྲང་བཞེདས་ཏེ་ རབ་གནས་དགའ་ལྟོན་གྱི་  
 མཆོད་སྒྲིའི་བཞུགས་གཤལ་ ཡུན་ལུམ་ཚན་པའི་ཟས་ཀྱི་ཐོག་མར་ ག་ཅི་  
 བཞུགས་པ་ཅིན་དྲག་གམ་ མནོ་བའི་ཐུགས་བཞེད་གནད་ཏེ་ བཞུགས་པའི་བར་  
 ན་ ལ་ཡག་པའི་ སྤྱིན་བདག་ཚུ་གིས་ གོ་མའི་འབུལ་བ་ ཡུལ་བར་ལྟོད་ཡོད་པ་  
 ལས་བརྟེན་ ཡུན་ལུམ་ཚན་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་ ཐུགས་བཞེད་གནད་  
 ཏེ་ བཞུགས་གཤལ་ཚུ་ལས་ དང་པ་གོ་མ་ དྲང་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ དེ་ལས་བརྟེན་  
 ཏེ་ཐུང་ལུག།

### ༣ གོ་མ་ལམ་ཇི་བཅད་དེ་དྲང་བཅད།

ལག་གཡོན་དཔུང་པའི་ཐད་ གོ་མའི་རྫོང་བཀལ་ཏེ་ ག་སྒྲིག་སྤོད་དེ་ གཅིག་  
 གིས་མཆོད་བཤམ་ནད་ཡུན་དྲངས་ཏེ་ལོག་པ་ད་ གཤིས་ཆ་ར་སྤྱུག་གཤལ་གྱི་མཆུག་  
 ལུ་ འདྲན་འདྲ་ལྟོད་དགོ། དེ་ལས་རྒྱང་མ་གཡོན་མ་ གོ་མ་གང་གཤོང་ཁར་ལོ་ནི།  
 ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ དཔལ་རྟགས་དང་ བཀའ་ཤེའི་རལ་པ་མཉམ་གཅིག་  
 བཟུང་ཏེ་ ཡུས་མོ་གཤིས་ ས་ཁར་གཞི་བས་པའི་མདུན་ལུ་ གོ་མའི་རྫོང་དེ་  
 ལག་པ་གཤིས་ཀྱི་ཐུབ་ཏེ་ས་ཁར་ཡབ་ནི། ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ གཟར་ཏུ་བཤེད་  
 དེ་གོ་མའི་རྫོང་ནད་ གཡས་སྒོར་སྤོང་ཆ་ར་གཅིག་དུགས། ལག་པ་གཡོན་མ་





བསྐྱེད་པའི་གཞི་ལྟར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐོ་མཐོ་ལ་ ལག་མཐིལ་གྱི་ བྱ་ཚུལ་  
 ཅིག་ལྟར་དེ་ གཞི་ལྟར་ལག་མཐིལ་དེ་ ལུ་ཐེངས་གཅིག་ཐག་ལ་བའི་ཚུལ་  
 ལྟར་དེ་ ལག་མཐིལ་གཞི་ལྟར་ གོ་གུར་ལྟར་ལག་མཐིལ་ལས་ ལག་མཐིལ་  
 གྱི་ཕྱི་ལྟར་ ལག་མཐིལ་གཞི་ལྟར་ དཔལ་འཕྲུལ་དང་ ཐག་ལ་མཐིལ་ལས་  
 བཟུང་ཞིན་ལས་ གྱི་ཕྱི་ལྟར་ལྟར་གཞི་ལྟར་ཕྱི་ལྟར་ ཕྱི་ལྟར་  
 ཐག་ལ་ཕྱི་ལྟར་ ལྟར་གཞི་ལྟར་ གོ་གུར་ལྟར་ཕྱི་ལྟར་ཕྱི་ལྟར་ ལྟར་གྱི་  
 གོ་གུར་ལྟར་གཞི་ལྟར་ཕྱི་ལྟར་ཕྱི་ལྟར་

མཛོད་བཤམ་བྱེད་ཁུངས་ཚུན་པ་ཅིན་ མཛོད་བཤམ་གནོང་མ་བཅད་པར་ རྒྱུ་མི་  
གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལ་རྟོང་རྒྱུ་གཤམ་བཞག་དགོ།

བཞེས་ཆ་མཐོ་སྒྲུལ་གྱི་ཤར་མ་དྲ་བརྒྱུན་ གོམ་པོ་མི་ཡང་ མཐུགས་ཏེ་དྲ་མ་  
 པའི་སྒོ་ལས་ གྲུལ་གྱི་ཕྱི་ཀ་ བརྒྱལ་མཆོམས་ལས་ རྫོང་དུམུང་པ་ལས་ཕབ་  
 དགོ།

བཞེས་ཆ་ནང་དྲངས་ཚེས་ཅིག་ ཀུམ་གཤམ་པ་ཉིམ་པ་བཟུང་ཉི་ གོམ་ཟེངས་  
གང་ རྒྱལ་བཟུང་རྒྱལ་ནི་ཉིམ་ལས་ རང་གི་ཕྱོགས་སུ་ ལ་བསྐྱུ་འདྲི་དང་འབྲེལ་



ཀྲུ་མ་ཁོ་ལྷོ་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག་།

རྫོང་ཅུང་ཚར་གཅིག་ གཏུལ་བར་བཀལ་ཏེ་ རྟུང་གཡས་གཡོན་ལས་ རིམ་པ་  
བཞིན་ཕྱུང་མ་དུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བསྐྱིམས་ཏེ་ གུལ་མུག་ལུ་ འདྲན་  
འདྲ་འཛོན་དགོ། གཡས་ལུ་ཕྱུང་མ་དུ་ ཀུང་མ་གཡས་པ་དུ་ གཡོན་ལུ་ཕྱུང་མ་དུ་  
ཀུང་མ་གཡོན་ཏེ་མར་བཏུང་ཏེ་ ལོ་དགོཔ་ཡིན།

གོམ་ཐེངས་རེ་ལོ་ལྟེ་  
ཀུང་མ་ཚར་རེ་གཞིབ་དུ་  
ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཕྱངས་  
ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱག་  
གུལ་གྱི་མུག་ལུ་ ལར་  
བཞིན་ཁོང་ཏེ་ལོ་དུ་ནི།  
བཞེས་ནི་འགོ་བཅུགས་པ་  
ཅིག་ ཀུང་མ་གཡས་པ་



གོམ་ཐེངས་གང་ག་དོང་ཁར་ལོ་ལྟེ་ ལག་པ་གཏུལ་རྫོང་ལུ་བཟུང་ཏེ་ རྟོད་པ་དང་  
ཏུག་གོ་བསྐྱར་ཏེ་ ལག་པ་གིས་རྫོང་དེ་ མཐོག་པ་ཅིས་ཁར་ལམ་ལྟེ་ ཡུག་  
དབང་ལུ་ཞིན་མ་ལས་ སྒོ་འཁྱིལ་གས་ལུ་ ཐོན་འགྲོ་དགོཔ་ཡིན།





## ༤ དྲི་བ་བཅད་རྒྱུ་དགོས་པའི་ཁྱེད་ལ།

སྤྱད་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ ཡོ་  
བྲང་གི་རབ་གནས་ དགའ་  
ཉོན་གྱི་མཛད་སྒོ་ ཡུན་ལུས་  
ཆོག་པའི་ ཟས་བཅུད་གཤིས་  
པ་ གཅི་བཅུགས་པ་ཅིན་



དྲག་ག་མཉེ་བའི་ ཟུགས་བཞེད་གནང་ཉེ་ བཅུགས་པ་ད་ ཉོད་ལ་དྲགས་གྱི་ཁྱེད་  
ཡོ་ སེང་ནམ་ཁྱེད་ཀྱིས་ ཡུག་རྩེན་དྲི་བ་བཅད་གི་འབྲུལ་བ་ ཉོད་པའི་རྩེན་འབྲུལ་  
དང་ སངས་ཁྱེད་མཛོམ་ལྟ་ལྟས་ཀྱིས་ དྲག་མཛོམ་པ་ཉི་མ་གྲུང་པར་ ལུང་  
བརྩན་གྱིས་ རྩེན་འབྲུལ་གྱི་ཆེ་བ་གཤིས་ གཅིག་ཁར་བསྒྲིགས་པ་ལས་ བཅུགས་  
གལ་གྱི་གཤིས་པ་ དྲི་བ་བཅད་རྒྱུ་དགོས་པའི་ ཁྱེད་མཚན་འདི་ལས་བརྩེད་ཉེ་བྱུང་  
ཞུག།

## ༥ གསོལ་པའི་ཁྱེད་ལ་དྲི་བ་དགོས་པོ་ནི།

ཉེ་མར་ཞབས་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་ བསམ་ལས་ལུ་བྱོན་མ་ད་ བཀའ་བྱུང་དམ་ཅན་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ཆོས་སྟོང་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་གིས་ཡང་ གུས་ཞབས་ཀྱི་བསུ་བ་དང་བཅས་ ཅི  
གསུངས་བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ ལས་སྤངས་ཁྱམ་མ་ཚད་ ཉུག་པར་དུ་ རྒྱན་ག  
གཡས་ཀྱི་བརྟུང་བའི་མཆོག་ གསོལ་ཇའི་མཐུན་རྟེན་ཚུ་ བསྐྱབ་ནིའི་ལས་སྤངས་  
འབད་མ་བཞིན་དུ་ འབུག་གི་ཡུལ་ཇོངས་འདི་ནང་ རྒྱན་ག་གི་ཇའི་ལས་སྟོ་ རྒྱ  
ཆེད་གས་སྟེ་བྱུང་མི་དེ་ཡང་ དེའི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྱུང་མ་ལས་ བཞུགས་  
གཡུ་གྱི་ལྷན་གསུམ་པ་ གསོལ་ཇ་དྲང་དགོ་མི་དེ་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

## ༤ དྲི་བ་བཟང་དང་ གསོལ་ཇ་ ལམ་ཇི་བཅད་དེ་དྲང་བཅུས།

དྲི་བ་བཟང་དང་ གསོལ་ཇ་ དྲང་ལུགས་ ཡུན་བཅད་བཅུས་ཚུ་ གོང་གི་གྲོ་མ་དང་  
འདྲ། ལམ་ཇི་བཅད་བཅུས་ ཀྲུམ་གཡོན་མ་ གོ་མ་བཅུས་གཅིག་ གདོང་ཁར་ལོ་  
ཞིན་མ་ལས་ ཀྲུམ་གཡོན་པའི་བོལ་ཚིགས་གུར་ རྟིང་པ་བཀལ་ཏེ་ གཡས་ཀྱི་  
བསྐྱད་དོ་གུ་ ཇམ་སྦྱིས་དེ་ ལག་པ་གཡོན་པ་གིས་ཡབ་ཏེ་ གདོང་ཁར་འོྱུར་པ་ད་  
ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ ཇམ་སྦྱིས་ཀྱི་གཡུ་པ་བཟུང་ཏེ་ ལག་པ་གཏུམ་ཆ་གིས་  
འུབ་ཏེ་ ཇམ་སྦྱིས་གདན་དང་སྤྱགས་ཏེ་ བཀལ་ཏེ་ ལག་པ་གཡོན་མ་ བསྐྱད་དོ་  
གཡོན་པའི་གོ་གུ་འཕུགས་ཏེ་ ལག་མ་ཐེལ་གུར་ ཐུག་ཚུལ་ཅམ་འབད་དེ་ ལུ་  
ཚར་གཅིག་བཀལ་དོ་བཟུམ་འབད་དེ་ བསྐྱད་དོ་གཡོན་པའི་གོ་གུར་ ཚར་གཅིག་





ཕྱི་མཆོད་ཀྱི་ལམ་ནུམ་གཞག།

ཡུག་ཏུ་ ཇམ་གྱིས་གདན་དང་སྒྲགས་ཏེ་ ལང་བཞིན་གཟུང་བར་བཀལ་ཏེ་ རྟོན་  
ཐངས་དང་འཇུལ་ཐངས་ གོང་གི་གྲོ་མ་དང་འདྲ།



༡ བཞེས་ཙམ་གྱི་ཐུངས་དང་ དགོས་དོན།

ཞབས་ཕུང་འེན་པོ་ཆེ་ གླུ་ན་ཅུང་ཀྱ་སྤེ་བཞུགས་པ་ད་ ཕྱི་མཆོད་ཀྱི་ལམ་  
རྟོག་ཅིག་ མཆོད་པའི་ཚུལ་ཅིག་ཡང་མེད་ཕུང་ རུང་མོ་ག་གིས་ བསྐྱལ་ལ་  
ཡིན་ན་མ་གྲེས་པར་ ཚུམ་དཀར་པོའི་ཏྲོ་ ཇུགས་གྱི་འོག་དང་ ཆོམས་གྱི་བར་ན་  
ལས་ ཁོག་ཅི་ཁོག་ཅི་བྱུང་ལྟ། དེ་འབད་ལས་ ཞབས་ཕུང་འེན་པོ་ཆེ་ གོང་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

མའི་ཡུང་བཟུན་ཏུ་འབྱུག་གི་ཡུལ་ལོངས་ལུ་ འབྲེན་ནིའི་ལ་ཏུས་ལུ་ འབྱུག་  
པའི་ཡུལ་ཏུ་གཞི་བདག་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་པའི་རྩ་གས་འོ་ཏེ་བཟུམ་ རྣམ་ཏུ་  
འབྱུག་པའི་ ཡུན་ལུ་མཚན་གས་པའི་ རྩེན་འབྲེལ་སྐབས་ལུ་ བཞེས་ཙམ་ཏེ་  
དཀར་པོ་ རྒྱུ་དགོ་མི་འདི་ དེ་ལས་བརྩེན་ཏེ་ཡིན།

## ༤ བཞེས་ཙམ་རྒྱུ་ལུ་

བཞེས་ཙམ་རྒྱུ་ཏེ་ བུ་ཁྱའི་ནང་ཏེ་འདེགས་ཏེ་ ཁབ་རྩེན་སོ་བཅེགས་འབད་  
དེ་བཅུ་ བུ་ཅུང་ལུ་རས་ རས་དམར་པོ་མཐོ་ཕྱག་ གྲུ་བཞི་འབད་མི་ཅིག་ བུ་  
ཅུང་སོ་བཅེགས་གྲི་ཁ་དེ་ རང་གི་ཁ་བྱག་འོ་ཏེ་བཀལ།

བྱུ་མའི་མགྲོ་ཏེ་ ལག་པ་གཞོན་པའི་ ཡི་ཡི་གས་འབད་དེ་ བྱུ་མ་ཁ་ལུ་  
འབད་ནི་ཏུ་མ་ལས་ ལུ་ར་རས་གཡས་གཞོན་གྲི་ཁ་བཟུམ་ ལུ་གཞོན་གྲིས་  
པོའི་གྲུ་ བུ་ཅུང་ཁབ་རྩེན་གྲི་ རྩེན་ལུ་ཏེ་ ཀེ་ཀེ་སྒྲེ་བཀལ།

བཞེས་ཙམ་རྒྱུ་ལུ་ ར་རྒྱུ་མི་གྲུ་མཚུག་ལུ་ཐོན་ཏེ་ རམ་སྒྲིས་གྲུ་འབད་  
བཟུམ་པ་ད་ བཞེས་ཙམ་རྒྱུ་མི་དེ་ རམ་སྒྲིས་བཟུམ་མིའི་གཞོན་ཁུ་འཕྲུ་ཏེ་







རང་གི་གདོང་དེ་ མཐུན་མ་གཅི་བའི་མདུན་པ་ཉེ་བཟུན་ དེའི་སྐབས་ལུ་ ཇམ་  
སྦྱིས་བཟུན་མི་ཚུ་ རུམ་གྱི་ཅིག་གཟུར་དགོ་ ཇམ་ཚད་གོ་ལམ་ད་གཅིག་ཁར་  
བཞེས་ཅམ་དང་མི་འཛུལ་ནི་ཡིན།

བཞེས་ཅམ་དང་མི་ སྐྱག་གལ་ལས་འཛུལ་མ་ད་ སྐྱག་གལ་གཏིས་པའི་གུལ་གྱི་  
རིང་བྱང་དང་ ཀླུ་མ་གསེ་ གོམ་སྟོ་བའི་ཡུན་ལུ་ བང་ཅུང་ལུ་རས་ཤུབས་ཏེ་  
ལ་ཕྱེ་ཆར་བའི་ རུས་ཡུན་ག་དེ་ཅིག་དགོ་ག་ སེམས་གྱི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ དཔུན་  
ཞིན་ན་ གུལ་དེ་རིང་ལུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ བང་ཅུང་ལུ་རས་དེ་ཡང་ གུལ་གྱི་  
ཕྱེད་ཅམ་ལས་བཤུབ་ནི་དང་ གུལ་བྱང་ལུ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ གུལ་མཆུག་ལས་  
འཛུལ་མ་ད་ བཤུབ་དགོ་པ་ཚུ་ འོས་འབབ་བཏུ་ཉེ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན།

གོམ་སྟོ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཡོན་མ་ དཔུང་པའི་ཉེང་ལས་ གདོང་ཁར་  
ལའི་ཟད་ལུ་ཡང་ནི་དང་བལྟན་ མཛུབ་མོ་བར་ལས་ཐོན་པའི་ ལུ་རས་གྱི་ཅེ་དེ་  
ལུ་ ལག་པ་གཡས་པ་གསེ་བཟུང་ཉེ་ དཔུང་གཡོན་གྱི་གུལ་ལས་ ཉུག་སྒོར་རྒྱབ་  
ཞིན་མ་ལས་ སྒྲེག་ལས་ གོ་གི་གོང་གི་བར་ན་ཉེ་བས་ དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་པ་  
ག་ལུ་བཀྱིས་ ཟུར་མའི་ སྒྲེད་པ་ལས་བཟུང་ཉེ་འཕུ་ ལག་གཡོན་པའི་ཕྱི་ཕྱགས་  
གྱི་ ལུ་རས་བཏུབ་དེ་ ཕྱི་ཁར་ཉུ་ཉེ་བཤུབ་ ནང་ཕྱིགས་གྱི་ཅེ་དེ་ ནང་ན་ཉུ་ཉེ་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནྦ་མ་གཞག།

བཤུབ་ དེ་ལས་མཚུབ་ཅེ་འི་ཕྱོགས་ཀྱི་བཏུབ་དེ་ མཚུབ་ཅེ་ཕྱོགས་ལུ་ཏུ་སྟེ་  
བཤུབ་ཞིན་མ་ལས་ བང་ཅུང་ལབ་རྟོག་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ཕྱོས་རྟེ་ ལག་པ་  
གཡོན་པ་འི་གྱུར་ལུ་རྩུར་རས་དང་ བང་ཅུང་མབ་རྟོག་གི་ བར་ལས་བཅུགས།

དེ་ཡང་ ལབ་རྟོག་ཕྱེད་ཀ་ མབ་རྟོག་གི་འོག་ལས་བཅུགས་རྟེ་ ཕྱེད་ཀ་ཁྱེན་དུ་  
ཉོང་དགོ་ དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་ཀྱིས་ ཟུར་མའི་ནང་ ཏྲོ་དཔོག་ཞིན་མ་ལས་དྲང་  
ནི་དང་ གྲུལ་ལར་དྲང་ལུགས་ཚུ་ གསོལ་ཇ་དང་འདྲ། གྲུལ་གཡས་གཡོན་  
གཅིག་མིག་གཅིག་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ གྲུལ་མཚུག་ལུ་ འདྲན་འདྲ་ཐོན་ཞིན་མ་  
ན་ལས་ ཡང་ཡང་ཕྱི་ལར་ཐོན་འགྲོ་དགོ།

བཞེས་ཅམ་ཏྲོ་དྲང་མ་ད་ མཐོན་མ་གཅི་བོ་ལུ་དྲངས་ཞིན་མ་ལས་ གཡས་གཡོན་  
ལུ་ལ་བསྐྱར་མ་ད་ བང་ཅུང་གྲུའ་བར་བགད་མི་དགོ། ལག་པ་གཡོན་མ་གི་ལི་  
ཐད་དང་ མཉམ་པ་འི་གྱུར་ ལར་བཞིན་བཞག་ ལག་པ་གཡས་པ་ཟུར་མ་དང་  
བང་ཅུང་གི་སོ་གྲིས་སྒྲགས་རྟེ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ལ་བསྐྱར་དགོ།

## ༩ མར་ཆང་གི་ཁྱུངས་དང་དགོས་པ།

མར་ཆང་བཀལ་ནི་འདི་ ཏེ་མའི་ལུགས་སྒྲིལ་ཏུ་རུ་ འབད་བ་ཅིན་ མཐོན་མ་





འགོ་དང་པ་བྱོམ་ད་ གདོང་ཆང་ཟེར་ ཆང་ངོ་མ་སྟེ་ དྲང་སྟོང་ཡོད་པ་མ་ཆད་  
གནས་པའི་ཁ་བྱག་ལས་ འབད་བཅིན་ ཉུག་བསམ་ནམ་པར་དག་པའི་ རྟེན་  
འབྲེལ་མཆོན་ཐྱེད་དང་ མཐོན་མ་གྱི་སྐྱེ་ཆོད་ མཆོད་པ་ལྟོ་ལས་ཚུ་ ཡར་ངོ་  
ཆོས་པའི་ ལྷ་མ་བཟུམ་སྟེ་ མོད་ལས་མོད་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ མར་གྱི་ཡར་སྟོན་  
དང་བཅས་པ་སྟེ་ ཡུལ་མ་ཡིན།

དེ་མ་ཆད་ ཆོས་ལྟགས་ལས་འབད་རུང་ བདུན་ཅི་གསེར་སྟེམས་གྱི་མཆོད་པ་ཟེར་  
ལཱ་ཁག་ཆེ་རྟེན་ཏེ་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐྱབས་དང་ ཟག་རིང་ས་ལུ་ ལམ་ཁྲགས་  
འབད་བའི་སྐྱབས་ལུ་ དང་པ་རང་ མཐོན་བཞི་ལུ་ གསེར་སྟེམས་གྱི་མཆོད་པ་  
ཡུལ་ཏེ་ ལྟོ་ལས་བཅོལ་སྟོང་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ལྟོ་གྱི་ལྷགས་ནང་ཡང་  
མཆོད་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ལུ་ བར་ཆད་མི་འབྱུང་ནི་དང་ རྒྱ་མཐོན་གཅི་བོ་ལུ་  
ལེགས་མོན་དང་ ཆེ་བཟོད་གྱི་དོན་ལུ་ མར་ཆང་གི་རྟེན་འབྲེལ་བཅི་བའི་སྟོང་  
ཡོད་པ་ཡིན།

མར་ཆང་གི་ མཆོད་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་སྐྱབས་ལུ་ དང་པ་ རྒྱབས་གནས་དཔལ་  
ལྷན་བྲམ་མཆོད་དང་ ཡིད་མ་རྒྱུད་ལྟེ་བཞི་འི་ཉུ་ཆོགས་ ལ་སོགས་པ་ དཀོན་མཆོག་  
ལྷོ་ལེ་མཐོན། གནས་གསུམ་གྱི་ དཔལ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་ དུར་ཁྲོད་ཆེན་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

པོ་བརྒྱན་ལུ་གནས་པའི་ རྩེགས་སྤྱོད་དང་ ཁོད་སྤྱོད་གི་མཁའ་འགྲོ་མ་དང་  
བཀའ་ལྟུང་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་པ་ མགོན་པོ་ཡོན་ཏན་གྱི་མགོན། དེ  
བབུམ་སྡེ་ རིགས་ཅུག་ རྩྱེད་མེའི་མགོན་དང་ ལན་ཆགས་བགགས་རིགས་ཀྱི་  
མགོན་བཅས་པའི་ མགོན་བཞི་ལུ་ མར་ཆང་ཡུད་གྱི་མཚོན་པ་ ཡུལ་ཞིན་མ་ལས་  
བཅུམས་པའི་བྱ་བ་ཚུ་ གེ་ར་བར་ཆད་མེད་པར་ རང་བཞིན་ཉུན་གྱིས་བྱ་བ་པའི་  
འཕྲིན་ལས་བཅོམ། དངོས་བྱ་བ་གྱི་ཕྱེས་ སྤྱི་མགོན་གཙོ་བོ་ལུ་ སྤྱི་ཚེ་ཞབས་པད་  
བརྟན་ཏེ་ མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དར་ཁོད་རྒྱས་ནིའི་དོན་ལུ་ མཚོན་པའི་ཚུལ་ལུ་  
ཡུལ་ཕ་ཡོན།

## ༡༠ མར་ཆང་རྒྱས་པ།

མར་ཆང་རྒྱས་པ་བསྒྲིག་པའི་སྐབས་ ཐུམ་གཤན་ཆེ་བ་གཅིག་ བརྒྱུད་པའི་  
རྩེག་ལུ་ ཅོག་སྒྲོམ་ཁེབས་རྒྱུ་པའི་གུར་ གཡས་ལས་མར་ཆང་ གཡོན་ལས་ལྟེ་  
མར་ རྩེག་ལུ་ཡུད་ཀོང་བཅས་བསྒྲིག་དགོ།

མར་ཆང་རྒྱས་པ་འདི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་དང་ རྗེ་མཁའ་རློ་མོ་  
ཆེའི་ གསེར་ཁྲི་མངའ་གསོལ་སྐབས་ རྒྱལ་བཅུན་བཀྲིས་མངའ་གསོལ་ རྒྱལ་





## ཡོངས་དྲུས་ཆེན་ཚུ་གི་སྐབས་ལཱ་བསྒྲིག་པ་ཡིན།



### ༡༢ ཡར་སྒྲོན་གྱི་ཁུངས།

སྤྱིར་བཏང་མར་ཆང་གི་ཁོ་གྲུ་ ཡར་སྒྲོན་བཀལ་སྤོལ་ཡོད་མི་འདི་ བདུན་མི་  
གསེར་སྒྲེམས་གྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལཱ་ འོ་མའི་སྤྱིང་པོ་མར་གྱི་ཡར་སྒྲོན་ གངས་  
དེ་བཟུམ་སྒྲེ་ བསྐོར་བའི་སྤྱུག་ལཱ་ འབྲུའི་སྤྱིང་པོ་ ཆང་རྒྱ་མཆོ་བཟུམ་བཀལ་དྲེ་  
དམིགས་པའི་ཡུན་དེ་ དང་པ་ དེགས་དང་དྲུག་ལཱ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ གཉིས་སུ་  
མེད་པའི་ངོ་མོ་ དཔལ་ལྷན་བྲམ་ནམས་ལཱ་དང་ གཉིས་པ་ རྒྱ་དེ་བཞི་གི་ཉ་  
ཆོགས་ལཱ་ གསུམ་པ་གནས་གསུམ་གྱི་དཔལ་མོ་དང་ མཁའ་གྲོ་མཆོ་ལཱ་ ནང་གི་  
མཆོད་པའི་ལྷས་སུ་མཆོད་མི་འདི་ བཅུམས་པའི་བྱ་བ་ཚུ་ བར་ཆད་མེད་པར་  
རྒྱ་གྱིས་བྱ་བ་པའི་རྩེན་འབྲེལ་ལཱ་ཡིན།





ཏེ་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག།

ཡར་སྒོན་གསུམ་བཀལ་སྤྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ རང་སྤྲོལ་ལེགས་མོན་གྱི་ རྩོད་  
འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ མར་ཆང་བཀལ་ དེ་གྲུ་ དགའ་ མཁུ་ཡི་རངས་  
གསུམ་གྱི་ རྩགས་མཚན་བྲེད་ལུ་ ཡར་སྒོན་གསུམ་ བཀལ་སྤྲོལ་ཡོད་པ་དང་།  
གཞན་ཡང་གསང་ལགས་གྱི་ ལུགས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྲུངས་ རྩགས་ ལེལ་  
གསུམ་གྱིས་ཐོན་ ཡིག་འབྲུག་གསུམ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་ཡང་ ཡར་སྒོན་གསུམ་བཀལ་  
སྤྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༣ དར་ཤིང་གི་ཁྲུངས་དང་ དགོས་དོན།

མར་ཆང་གི་སྐབས་ལུ་ དར་ཅུང་འཕྲུལ་དགོ་མི་འདི་ གནས་སྐབས་བཅུམས་པའི་  
བྱ་བ་ཚུ་ བར་ཆད་མེད་པར་བསྐྱབ་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་ སངས་རྒྱས་གྱི་ བཅུན་པ་  
བསྐྲུངས་ཏེ་ དཀོན་མཆོག་གི་དབུ་འཕང་བཙོད་ནི་ བཅུན་པའི་གཞི་མ་ དགོ་  
འདུན་གྱི་སྡེ་སྡོད་སྡེ་ རྒྱལ་ཁབ་དར་ཞིང་རྒྱས་ ཁམས་གསུམ་དབང་དུ་བསྐྱུས་  
སྤོལ་གསུམ་ཟེལ་གྱིས་གནོན་ རྩན་པ་དང་གཤགས་པ་ རྩོགས་ཀྱན་ལུ་ ཁྲུབ་པའི་  
རྩོད་འབྲེལ་ལུ་ དར་ཅུང་འཕྲུལ་ཡིན།

མར་ཆང་གི་ཕུད་ཀྱིས་ ཅ་གསུམ་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་ ཐུགས་དམ་བསྐྲུངས་ཞིན་མ་





ལས་ རྟོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ བ་དྭ་ཟེར་ དྲ་ཤིང་འདི་ འཕྱར་དོ་  
ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དྲ་ཆེ་འདི་ཡང་ ཉུག་ལས་གནམ་རྟོན་མོ་ཟེར་ དུ་འཕང་དགུང་ལས་མཐོ་བའི་  
དྲོ་ལུ་དང་། བར་མེད་མར་པོ་ཟེར་ སྐྱ་བསོད་དཔང་ཟང་ མེ་བཟུམ་འབར་ཞིའི་  
དྲོ་ལུ་དང་། མཐུག་ལུ་སེར་པོ་ཟེར་ སྐྱ་ཆེ་ཞབས་པད་ ས་བཟུམ་བརྟན་ཞིའི་  
དྲོ་ལུ་ དྲ་ཆེ་རྟོན་མོ་ དམར་པོ་ སེར་པོ་གསུམ་བརྟགས་དགོ་པ་ཡིན།

མར་ཆང་ཡུད་ ལག་པ་གཡོན་པའི་མཚུབ་མོ་ སྤྱི་ལག་གིས་བཞེས་ནི་དང་  
བྱགས་མོན་དྲ་ཤིང་འདི་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་སྤེ་བཞེས་དགོ།

༡༤ མར་ཆང་གི་མཚན་པ། གྲུ་མཁྱེན་པ་ལྷ་དཀར་པོའི་གསུང་།

ཨོ་ཨྱུང་རྒྱུ། ཨོ་ཨྱུང་རྒྱུ། ཨོ་ཨྱུང་རྒྱུ། མཚན་དོ་ ཡུད་ཟམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག།  
དིགས་ཟམས་ཅད་ཀྱི་དཔང་ཡུག། དཀྱིལ་འཁོར་ཟམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོ། རུས་  
གསུམ་སངས་རྒྱས་ཟམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་གསུང་བྱགས་གྲིས་ལུ་མེད་པ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་  
བོ། ཅ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐེ་བཅུན་དཔལ་དྲན་བྲ་མ་དམ་པ་མ་ལུས་ཤིང་ལུས་པ་མེད་པ་





ཕེས་མཐོང་པོ་སྐྱོན་ལམ་རྣམ་གཤག་།

[illegible]





## ༡༥ མར་ཆང་སྒྲིག་ཐངས།

མར་ཆང་སྒྲིག་མིག་ས་ཡོན་ཅུང་ ནང་  
པ་ མར་ཆང་གིག་ནུ་ཐེང་ཞིན་མ་  
ལས ཐུག་ཡང་ཉེ་ཁྱེ་ཉེགས་གུས་  
ལེབས་གནག་པོ་མིན་པའི་རྟིང་སངས་



གཅིག་ཀྱང་དགོ་ ཉུག་བསམ་ནུམ་དག་གི་སྒོ་ལས་ གཅིང་སྤྱད་དུ་ཞན་མ་སྒྲེ་  
མར་ཆང་གི་ཁྱེ་ལ་དེ་ རྟིང་སངས་སྒྲེ་ རྒྱ་གིས་བཤུལ་དགོ་ ཁྱེ་གི་ནང་ན་ ཆང་གི་  
བྱུམ་བྱགས་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་གཅིང་རྟོག་རྟོ་བྱགས་པའི་ཁྱེ་གི་ལུ་ ཡར་སྒྲོན་  
གསུམ་ གཅིག་ཡུན་གརྟོ་མིའི་ལ་བྱག་དང་ གཉིས་ས་ཡོང་སྒྲོམས་རྟོག་རྟོ་སྒྲེ་  
གཡས་གཡོན་ལས་བཅུགས་རྟེ་སྒྲིག་དགོ།

## ༡༦ མར་ཆང་ཕུལ་ཐངས།

མར་ཆང་བསྒྲིགས་རྟེ་ཡོད་པའི་ ཅ་བར་ཉོད་པ་ཅིག་ གུ་ཅུང་ནང་རྟེ་མར་ལས་  
དཔོག་ཉེ་བཞག་ཡོད་མི་ཆང་ལ་དེ་ མར་ཆང་མཆོད་པའི་ ཚིག་དང་ལཱིལ་རྟེ་  
ཆང་བཤོའི་ཕྱི་ལས་བསྐོར་རྟེ་བྱགས་ དེ་ཅུང་ཆང་བཤོ་ནང་ལས་དཔོག་ཉེ་ ཆང་





ཏེ་མཆོད་མྱོག་ལམ་ནམ་གཞག།

བཤོད་མྱི་ལར་ཆར་གསུམ་བསྐྱོར་ཏེ་བླགས་ཞིན་མ་ལས་ མཆོད་དོ་ཟེར་བའི་ཆོག་  
འདི་ལས་ ལག་པ་གཡས་པར་ མར་ཆང་གི་ཀྱ་ཅུང་དང་ གཡོན་པའི་མུའུ་མོ་  
ལ་ གཅིག་ལར་གཞིབས་ཏེ་ མིག་རྩོག་ཡས་གཡོན་གྱི་ དྲུམ་དང་ འདྲན་འདྲ་  
མར་པམ་མ་དྲག་ ཡར་མེད་མ་དྲག་ བརྒྱུ་སྐུ་མ་རྩོག་རྩོག་སྐུ་ལ་དགོ།

ཞལ་དུ་པར་ཡུ་མ ཏུ་ཕུ་ཇ་ཁྱ་ཏི་ཟེར་བའི་ ཆོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆང་བཤོད་  
མྱི་ལར་ བསྐྱོར་ཏེ་བླགས་ཞིན་མ་ལས་ དུ་ཅུང་ཆང་བཤོད་པས་གསལ་དཔེ་ག་  
ཏེ་ ཕུ་ཁྱི་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཟེར་བའི་ཆོག་གུར་ཉོད་པ་ད་ མར་ཆང་གི་ཕུད་བཟེད་མི་ སྒོ་གཡས་  
ལ་བྱག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཀླམ་གཡོན་མ་ གོ་མ་གང་རྒྱུ་བཤུད་རྒྱུ་ཏེ་འཁྲུ་ནི་དང་  
བཟེད་མི་འདི་ སྒོ་གཡོན་ལ་བྱག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཀླམ་གཡས་པ་རྒྱུ་བཤུད་རྒྱུ་  
ཏེ་འཁྲུ་བཞིན་མ་ལས་ ཀླམ་གཉིས་གཅིག་ལར་གཞིབ་ ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་  
ཀླེ་པ་གུར་ལུ་སྒོ་ ལུས་གུས་པའི་སྒོ་ལས་ པད་པེར་ནང་བླགས་ཏེ་ ལོག་ཏེ་མར་  
ཆང་མ་ཐར་འོང་ཞིན་མ་ལས་ ཆང་བཤོད་མྱི་ལར་བསྐྱོར་ཏེ་བླགས་ཞིན་མ་ལས་  
ཆང་བཤོད་པས་ ཕུད་གསལ་དཔེ་ག་ཏེ་ སྐུ་མ་གྲོན་གཅི་མོ་ལུ་ཕུ་ལ་ཞིན་མ་  
ལས་ ཀྱ་ཅུང་འདི་མར་ཆང་ལ་བྱ་མི་ཚུ་གི་ལག་པར་ལོད་སྒོ་ བླགས་མོན་དར་



[illegible]

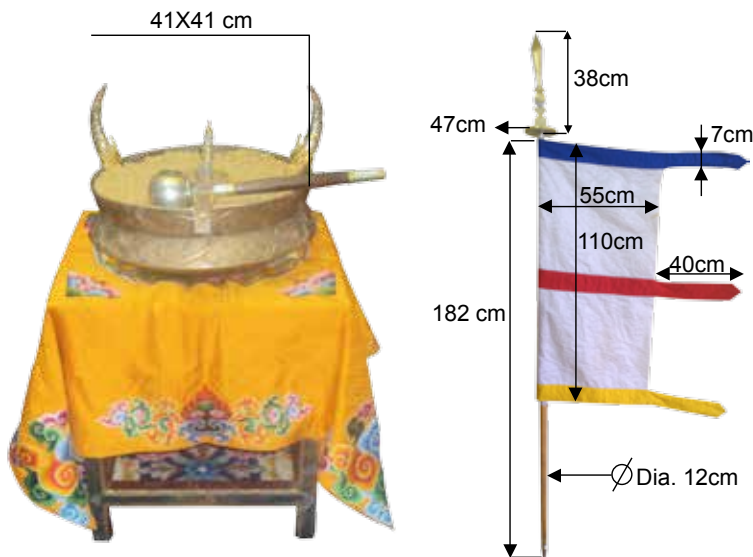
၇၇ မဒ'ကဒ'သဒ္ဓ'ဗုဒ္ဓါ

མར་ཆང་ལུད་གྱོད་མི་འདི་ གློ་ཁར་མ་ཉོད་པ་ཅིག་ལས་རིམ་པ་བཞིན་ཏེ། མར་  
ཆང་ལུ་མི་ཚུ་འཕྲུལ་དགོ།

དང་པ་མར་ཆང་ཁྲོ་འབྲུ་མི་འདི་གིས་ གཡས་གཡོན་གྱི་ཡར་སྐྱོན་བརྟོན་ཏེ་ ཤིང་  
 ཁྲོ་ནང་བཀལ་ དེལས་ རང་གི་ཕྱགས་ལུ་ཡོད་མི་ ཡར་སྐྱོན་འདི་བརྟོན་ཆོར་མ་  
 ཅིག་ ཤིང་ཁྲོ་འབྲུ་མི་འདི་འགྲོ་ནི། དེལས་ཁྲོ་འབྲུ་འབྲུ་ནི་ དེལས་ཁྲོ་ཕྱགས་  
 དང་ ཁེབས་སྒྲགས་ཏེ་འབྲུ་འབྲུ་ནི་ མཇུག་ གདན་གསུམ་ཉལ་ཀྱང་ཏེ་ འབྲུ་  
 འབྲུ་དགོཔ་ཡིན།



ཏེང་མཆོད་རྒྱུ་ལམ་རྣམ་གཞག།



## ༡༤ རྒྱ་ལྗེ་དཔ།

ཞབས་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ སྤུངས་ཟང་ ཡོང་གི་རབ་གནས་ རྩོད་འབྲེལ་མཇུག་  
 པའི་སྐྱབས་ གསུང་ཆོག་པ་རྒྱུ་ རོང་དང་འབྲུ་ལྷ་ གསེར་ རྩུལ་ ལ་སོགས་  
 པའི་ཡོན་དང་ རབ་གནས་རྩོད་འབྲེལ་ནང་འོང་མི་ རྩོད་ཆུང་སྒྲིན་ཐད་གཤམ་ མི་  
 མང་ལུ་ རྩུལ་ལ་སོགས་པའི་ གང་ལ་གང་འདོད་ཀྱི་གསོལ་རས་གནད་ཐའི་  
 སྒྲིལ་བཟུང་པོ་ མི་ཉམས་པའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ལྗེ་དཔ་རྩམ་ཨོན།





## ༡༩ རྟོག་མ་པ་ནི།

བཞུགས་གྲུལ་རྟོག་མ་པ་ནི་འདི་ ཏེམ་པ་ ཞབས་ཕུང་འིན་པོ་ཆེའི་ ཆོས་ཡོན་  
སྤྱིན་བདག་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མི་ རྒྱ་གྲི་ཁའི་རྒྱལ་པོ་གིས་ རྟོག་མ་དང་པ་ནིའི་  
འབུལ་བ་ ཡུལ་བར་ཉོད་པ་ལས་ རྒྱལ་པོའི་འབུལ་བའི་ རྟོན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་  
དགོངས་ཏེ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་མར་ རྟོག་མ་པ་ནི་དྲང་མ་ཡིན།

## ༢༠ ཤིང་འབྲས་དྲང་དགོ་པའི་ཁུངས།

འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པའི་ བཟའ་བ་དང་ བཅའ་བ་ བརྒྱུང་བ་ཚུ་ བཀའ་བརྒྱད་པ་  
མ་རྣམས་དང་ ཆེ་མཐོའི་སྐྱེ་མགོན་ཚུ་ལུ་ དངོས་སུ་འབྱེད་བའི་མཆོད་པ་མཆོན་  
ཐུན་ བཞུགས་གྲུལ་ཡུན་སྐུམ་ཆོགས་པའི་ ཟས་ཉོན་ལུ་ཡུལ་བ་ཅིན་ བདག་  
གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོགས་ཡོགས་ཏེ་ འབྲས་ཕུ་ གནས་སྐྱབས་མཐོ་  
འིས་ ཉུ་དང་མའི་འབྱེད་པ་ལུ་ ཁོངས་སུ་སྤྱོད་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་ སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་ རྟོན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དྲང་མ་ཡིན།





## ༢༡ མཚོ་སྐྱལ།

བཞུགས་གྲུ་ཡུན་སྐུ་ཚུགས་པའི་ནང་ ཡུལ་བའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་དེགས་མ་  
འདྲ་ལྟ་ ག་ར་ཉམ་ཆང་མ་སྟེ མཚོ་སྐྱལ་གཅིག་གི་ནང་བཅད་དེ དཀོན་མཆོག་  
རྟེན་གྱི་སྐུ་མདུན་ལྟ་བུ་སྒྲིགས་ཏེ་ཡུལ་མི་འདི་ བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཟམས་  
ཅད་ ཚུགས་ཡོགས་པའི་དོན་ལྟ་ཡིན།

ཚུགས་འགོ་པ་དང་ སྐུ་མགྲོན་གཅི་བའི་མདུན་ཅོག་གུར་ བཅད་དེ་དྲང་མི་འདི་ ཆེ་  
བར་བཟོད་པའི་དོན་དང་ ཁུས་བཀྲར་ལྟ་བའི་དོན་ལྟ་ཡིན། མཚོ་སྐྱལ་ནང་ ཤིང་  
འབྲས་བཀག་གྱེ་ བཞུགས་ནི་ཚུ་མི་བདུབ། མཚོ་སྐྱལ་ཐོབ་སར་ ཡུག་འགྲེད་པ་  
དང་ དོག་མ་པ་ཞེ་ཡང་ ཤོག་ཉམ་བཟོ་གྱེ་དྲང་དགོ།





## ༢༢ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་གྲོ་རིམ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་

༡ ཁྱིམ་དང་འགྲོ་ལ་དང་། གོ་གནས་གསུམ་པོ་སྒྲོལ་། རྒྱུ་ལ་འཛུམ་ལ་ ལ་  
སོགས་པའི་རྩོམ་འབྲེལ་ལུ་ དང་པ་ ངང་ལག་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་  
དྲང་དགོ།

དེའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ ངང་ལའི་འབྲས་ལུ་ ཤིང་གི་སྒྲིག་དྲང་ལོ་ལས་  
བརྟགས་པ་ཨིན་མ་ལས་ བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་། ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་བལྟམས་ཏུང་།  
དྲིང་དྲངས་མའི་དྲི་ཀྱི་ལ་ལས་ ཐ་དམ་ཚིག་བརྟན་པའི་ རྩོམ་འབྲེལ་ལུ་  
དང་པ་ལང་ལག་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་དྲང་དགོ།

ཁ ལོ་གསུམ་པོ་སྒྲོལ་ལུ་ ཤིང་འབྲས་དྲུམ་པ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་དྲང་  
དགོ།

དེའི་ཁྱེད་ཀྱི་ ཤིང་འབྲས་དྲུམ་པ་འདི་ འབྲས་ལུ་ ཤིང་གི་ཅེ་ལས་  
བརྟགས་པ་མ་ཚད་ དྲི་ཞིམ་པ་ རོ་མངས་པ་ རྟངས་ཀྱི་མཛོག་དཀྱུང་པ་  
ཞལ་ལག་གིས་ འབག་མ་ཚུགས་པའི་ འབྲས་ལུ་མི་ནམ་ཨིན་མ་ལས་





ཏྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ལོ་འདི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བཅམས་པའི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་ འབྲས་  
བྱ་ ཤིང་འབྲས་རུམ་པ་བབྱམ་མིན་པའི་ རྟོན་འབྲེལ་ལུ་ ནང་པ་  
རུམ་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་དྲུང་མ་ཡིན།

ག གཏེན་སྒྱོར་བག་ཕྱོད་ནང་ ལས་ལས་མོ་ཡིན་བཏོན་ རྟོན་འབྲེལ་སྐབས་  
ལུ་ ནང་པ་ཚལ་ལུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་དྲང་དགོ།

དེའི་ཁྲུངས་ཡང་ ཚལ་ལུ་འོ་རྟོག་མ་ པགས་ཀོ་གཅིག་གི་ནང་ ནང་  
ཟས་ཤུགས་མང་རབས་ཅིག་ གཅིག་ཁར་བྱུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁྱིམ་  
གཅིག་གི་ནང་ ཡམ་བྱ་ཚ་ཚུ་གེ་ས་ བདེ་སྲིད་ཕུན་སུམ་ཚེགས་ཤིང་  
མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་ གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གཅིག་ཁར་འཛེམས་  
ཏེ་ རྟོན་པའི་རྟོན་འབྲེལ་ལུ་ ནང་པ་ཚལ་ལུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་  
དྲུང་མ་ཡིན།

ཤིང་འབྲས་གཞན་ཚུ་གི་གོ་རིམ་དེ་ རྒྱུམ་ར་ནང་གི་ ཤིང་འབྲས་གྱི་  
རིགས་ལས་ འདབ་མ་ ཐུར་དབྱུག་མེད་པར་ རྟོན་མི་ནང་ རྟོག་མ་  
ཤིང་གི་ཅེ་ལུ་བརྟགས་མི་ དྲི་ཞིམ་ཏྱིང་ཏྱི་ དྲོ་ལམ་མང་མོ་ ནང་ལུ་







དཀྱུང་པོ་འབད་མེད་འཕྲུལ་ ཏེ་མཁོ་དང་ རྟོག་མ་ ཤིང་གི་རྟེན་པར་  
བརྟགས་མེད་འཕྲུལ་ བར་ན་དང་ རྟོག་མ་ ཅུ་བར་བརྟགས་མེད་  
འཕྲུལ་ རྒྱལ་ལས་སྤེད་དགོ།

ཆ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཁར་ཡོད་པའི་ ཁབས་ཏུ་དེ་ཉིད་མེད་པའི་སྤྱི་བཟུང་དང་  
སྤྱི་བཟུང་གིས་ རྒྱ་བས་ བོད་ཟུམ་ལུ་མི་ཚུ་ཡང་ བཞུགས་གཏུ་  
གཏུ་ལུ་ བཞུགས་ཏེ་གནང་མ་ལས་ དང་པ་ ལུ་གྲི་སྒྲུ་ཚུ་གས་  
མས་ལུ་ ཟུ་ཟུ་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ལུ་སྤྱི་བཟུང་མ་ཡིན།

ཇ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མཆུག་ རྟེན་གྱི་དང་ཏེ་མཆུག་བཟུང་ཡིན།

དེའི་ཁྲུང་ཡང་ དཔལ་ལྷན་ཚོས་ཇི་ལྟར་པའི་ ཐུ་བཟུང་ཚུ་ ཡས་  
རྟོག་གཞན་དེའི་གཞི་པས་ མི་ཚུ་གས་པའི་ ཡུའི་ལུ་སྤྱི་བཟུང་སྤྱི་བཟུང་  
དང་ རྟེན་གྱི་བསམ་སྤྱོད་ དེ་ལུ་ཚུ་བཟུང་བའི་ཚུ་ལུ་ རྟེན་ཇི་ལྟར་  
ཐུ་བཟུང་མེད་པའི་ རྟེན་ལུ་ཡོད་པའི་ བཟུང་དེ་ཉིད་ལྟེན་ལྟེན་  
ལུ་ རྟེན་གྱི་དང་ཏེ་མཆུག་བཟུང་ཡིན།





ཀྲཱ་མཐོན་སྒྲིག་ལམ་ནུབ་གཞག།

## ༡༣ བཞུགས་གྲུ་གྱི་རིམ་པ་གཤམ་གསལ་ཏུ།

- ༡ གྲོ་མ།
- ༢ རི་བཟང་།
- ༣ གསོལ་ཇ།
- ༤ བཞེས་ཆུ་ཉོ་དཀར་པོ།
- ༥ མར་ཆང་།
- ༦ ཡུག་འགྲེད་པ།
- ༧ རྩོག་མ་པ་ན།
- ༨ ངང་ལག།
- ༩ སྦལ་ལྷ།
- ༡༠ ལམ་
- ༡༡ གྲི།
- ༡༢ ཞེ་ཕུལ།
- ༡༣ ལྷན་ཆ།
- ༡༤ ལྷ་རམ།
- ༡༥ རྩ་ཟུ།
- ༡༦ ལྷ་རྩོ།





༡༧ རྩ་གོ་ བཅས་བཞུགས་གྲུ་ལྟམ་ ༡༡ ལས་ ༢༡ རྩེ་ ཡ་འབད་  
བསྒྲིག་དགོ།

དྲུང་གཞག་རྒྱུ་མི་ཚུ་གིས་ ཡམ་ཇི་གཅད་ནི་གི་རིགས་ མདུན་དང་རྒྱུ་གཉིས་  
ཆ་ར་རྒྱུ་མ་གཞི་ལྟམ་ལོ་ནི་ བཟུ་གིས་ཡམ་ནི་དང་འདྲན་འདྲ་ བཞུགས་གྲུ་  
དྲུང་ནི་ཡང་ མཇུག་བཟུ་ནི་འཛིན་རྒྱུ་དགོ།

བཞུགས་གྲུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་དྲུང་མ་ད་ ཉེ་མ་ལས་ མཐོ་སྒྲུ་ནང་བཅད་  
དེ་ལྟམ་ལོ་ད་མི་ཚུ་ལྟམ་མི་དགོ། ཡུང་ཡུང་སྒྲུ་གྲུ་ གཡས་གཡོན་གཉིས་  
ལས་ འགོ་བཅུགས་ཉེ་དྲུང་ནི་ཡིན།





33 གཤེན་སྦྱོར་ལམ་ལུགས།

༡ གཤེན་སྦྱོར་གྱི་ཁུངས་དོན།

[illegible]

३ ལུག་མི་ལྟིང་འདྲ་གི་གཉེན་ཉོན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། གཞིན་སྤྱོད་འཕད་ཐངས་འདི་ བུ་ལྟ་མནའམ་ལེན་ནི་དང་།  
བུ་མོ་ལྟ་མནའམ་བཅུགས་ནི་འདི་ རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་གི་ མི་རྩོལ་ས་ཀྱི་སྤྲུལ་ས་པའི་



དོག་དང་ འཁྲུལ་ཉི་མ་གཏོགས་ དེས་པ་མེད། ཡིན་ཅུང་ གཞུང་ལྷན་དང་  
འཁྲུལ་ཏེ་ མན་ལམ་དང་མཁལ་གང་ཅུང་ལེན་མའི་ཡམ་ཚུ་གིས་ བཟའ་འབྲུང་གི་  
བཅའ་སྒྲིག་ཚུ་ བསྒྲིགས་ཏེ་ ལེན་པར་གཏང་དགོ། དེ་ལྟ་བུས་ མན་ལམ་དང་  
མཁལ་གཉིས་ ཡི་ཁར་འགྲུལ་ཡིན་ཅུང་ རང་གི་ཚོས་སྤྱོད་སྤང་མ་ལུ་ ཉུན་  
དཔུལ་ཏེ་ མོན་ལམ་བརྟམ་དགོ་པའི་ཁར་ དུས་ཚོད་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཡིན་  
འཛོམས་ད་ ལོ་ཁམས་དང་བཟུན་པའི་ རྒྱུ་ལྡན་དང་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ་  
ཚུ་ ག་དེ་དག་དུག་ འབད་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

མཁལ་དང་མན་ལམ་ གང་ཅུང་ལེན་མའི་ཁྱིམ་གྱི་ རྒྱལ་སྐོ་ཁར་ཉོད་རན་མ་ད་  
ལེན་མའི་ཡམ་གཉིས་གྱིས་ གདོང་བསུ་འབད་དེ་ ཁ་དར་རེ་རེ་བཟེལ་ཁར་འབད་དགོ།  
རྟེན་འབྲེལ་བཙུགས་ཁྱིམ་ནང་མ་འཛུལ་བའི་རྟེ་མར་ ཁྱིམ་གདོང་ཁར་ རྟེ་མ་  
ལས་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཏེ་ཡོད་སར་ཉོད་པ་ད་ མཁལ་དང་མན་ལམ་གཉིས་ དར་  
དང་མེ་རྒྱུ་གསལ་ཏེ་ སྤོད་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བླ་སྤོང་ཅིག་གིས་ དང་པ་  
རང་ལྟ་སེལ་གྱི་བཞག་གསལ་བསྐྱད་ དེ་ལས་ ལྷན་པར་དག་པའི་ ཁྱུས་གསོལ་གནད་  
ཏེ་ མར་ཆང་ལུ་ཏེ་ རྟེན་འབྲེལ་བཙུགས་ཁྱིམ་གོ་ནང་ འགྲུལ་དགོ་པ་ཡིན།

རྟེན་འབྲེལ་ཚོས་ཁང་ན་ཉོད་པ་ད་ མཚོད་བཤམ་ཁ་བྱུག་ ཡུག་བཟོས་གསུམ་རེ་





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

འཆལ་ཏེ་ ཟུན་དྲ་ཡུལ་ཆོས་ལ་དྲ་ མཁའ་པ་གཡས་ལས་དྲ་ མན་འམ་གཡོན་  
ལས་ལོད་དེ་ བཞུགས་གྲུལ་གྱི་མགྱོམ་ཆུ་ གྲུལ་བཅད་ཆོས་ལ་ཅིག་ བཞུགས་  
གྲུལ་ལྡས་ཀྱི་དྲ་པ་ མཁའ་པ་དྲ་ མན་འམ་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ཁར་ ཡོམ་དྲ་  
ཆད་བཀའ་བཞག་མི་འདི་ ཏུ་བ་མེ་ གཉིས་ཆ་རང་གིས་འབྱུང་དགོ། དེ་ལས་བྱ་  
སྒོ་བ་ཀྱིས་ བཀྲ་ཤིས་མངའ་གསོལ་གྱི་རིམ་གནད་ཏེ་ བཞུགས་གྲུལ་ལུ་ལུ་  
ཆོགས་པ་བཅུགས་དགོ།

བཞུགས་གྲུལ་ ལུ་ལུ་ཆོགས་པ་གྲོལ་ཞིམ་ལས་ ཡམ་རྒྱས་ཤོས་གང་ཅུང་ཅིག་  
གིས་ བསྐབ་བྱ་བ་ཤད་ཆོས་ལ་དྲ་ ཡམ་རྒྱས་ཤོས་ གོ་གནས་ཅན་ཆུ་ལས་ འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་ དྲ་བ་བྱགས་ནི་དྲ་། དྲ་བ་བྱགས་པ་འི་ མཆུག་གི་བཅད་མཆོམས་  
དེ་ མི་བསམ་པ་སེམས་སྒྱེད་ལེགས་ཤོམ་ བྲ་གཞི་ཆད་དྲ་དན་པ་འི་ཁར་ ཆེ་  
རིང་མི་ཅིག་གིས་ དྲ་བ་བྱགས་ཏེ་ མཆུག་བསྐྱེད་ཞུ་ལས་ བཟའ་འབྱུང་ལོངས་  
ལྟོད་དྲ་ ཟུགས་སྒྲིའི་དགའ་ལྟོན་ལས་རིམ་ཆུ་ རང་སོའི་རྒྱ་ལྟོབས་དྲ་འཁྲུལ་  
ཏེ་ གང་འཆོམས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

གཉེན་ལྟོན་བཅི་སའི་བྱིམ་དེ་ནད་ ཉེན་ཆོག་ ཆེད་པ་གཤེད་སོགས་ གཅི་རང་  
གནད་ཅུང་ མཆུག་ལྷ་ཁྲག་གཡང་འགྲགས་དྲ་ ཕ་མོ་དྲ་ མགྱོམ་ག་རང་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

བསམ་པ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་སྒོ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་རྒྱས་པ་པཎ་གནད་ཀྱི་ མཆུག་བསྟུ་  
 དགོ་པའི་ཁར་ གཉེན་ཉོན་གྱི་ ལུ་ནད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ མཆོད་མ་དང་  
 ལས་རིགས་པ་ཚུ་གིས་ བྱ་སྤྱོད་དན་པའི་རིགས་སྔ་དཔལ་ཏེ་ལེགས་ཤོམ་གྱི་རིགས་  
 གོ་རིམ་མ་འཛོལ་བར་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ གཉེན་ཉོན་གྱི་མགུལ་དར་འདི་ དར་  
 དཀར་རྒྱུད་མ་གཏོགས་ དར་ལྗང་ཚུ་ཐོབ་ལམ་མེད།





## 3 རྩེས་ཕྱོད་ཀྱི་རིམ་པ།

### 1 རྩེས་ཕྱོད་ཀྱི་རིམ་པ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ལྷ་ཆེན་མོ་ཚུ་གི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་མེད་ལས་དབྱེ་གཅིས་ མི་  
ལེན་ཉམ་ཚུང་གི་ ལཱ་ལོ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ རང་སོའི་འབྲེལ་པ་དང་བཟུན་ཏེ་ ལཱ་ལོ་  
གསར་རྩེས་དེ་གི་ ཆེ་དང་བསོད་ནམས་ དབང་ཐང་རྒྱུད་རྩ་ཚུ་ གོང་དུ་འཕེལ་བའི་  
རྩེན་འབྲེལ་ལཱ་ རྩེས་ཕྱོད་ཅིས་སྤྱད་འབད་སྤོམ་མ་འདྲུ་ལ་ རྩེས་འབྲིང་བཟུས་  
གསུམ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན།

### 2 རྩེས་ཕྱོད་རྒྱས་པ།

གཟུང་སྐར་དང་བཟུན་ཏེ་ ཅིས་པ་ལཱ་ རྩེས་ཅིས་བཟུང་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ རྩེས་  
ཅིས་ནང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ རིམ་གྲོ་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་བཙུགས་  
དགོ་པ་མ་ཚད་ ལྷ་ཆེན་མོ་གི་རྒྱུད་རྩ་གི་ཁམས་ ག་ཨིན་མི་དེ་གི་ མ་ཁམས་ཁ་  
དོག་ཅན་གྱི་རྒྱུད་རྩ་འལྱར་ནི་དང་ སྤོག་བསྟུ་ དཀར་མེ་ལྷོད་མཚན་ ཆེ་མདོ་དང་  
རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཚུ་ ག་དེ་དག་དཀར་གཏུག་དགོ།







འཁྲུངས་ཞིན་མ་ལས་ ཀྲིན་མོ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ལས་ ཡི་འཕྲོད་ རྟེན་འབྲེལ་པ་ཅི་  
 གི་གི་ གཟུང་སྒྲུང་དང་ བརྟོན་ཕྱོགས་ཚུ་ ག་ར་བརྟ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚོས་ཀྲི་མར་  
 གྲམ་ཅིག་གིས་གཅོས་པའི་ ཚོས་པ་ཞུལ་གྲངས་ གང་འོས་ལུ་ཉེ་ རྩེ་པ་ལྟ་བུས་དང་  
 ལུས་གསོལ་ལས་འགོ་བཟུང་ཉེ་ ཀྲིན་མོ་གཅིག་ ཚོས་སྒྲོང་སྤང་མ་ལུ་ གཤུང་  
 རགས་ཀྱི་གསོལ་མཚན་དང་ ཡི་འཕྲུ་ལུག་གཡང་འགྲགས་ གནང་དགོ།

རྒྱས་ཚན་དང་བརྟན་ཉེ་ ཡི་ཁར་བརྟོན་མ་ད་ གནམ་ས་ལྷ་དང་བརྟན་ ཕྱོགས་བཅུ་  
 ཟུན་སེལ། ཀྲེས་པ་ཀྱན་གསལ། བཀྲ་ཤིས་བཅུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ གསུང་  
 རབ་ལྟག་གི་དང་གཅིག་ཁར་ ལྷས་དང་ལྷས་མོའི་དགུང་ལོ་ མཐུན་གསུམ་ལོག་  
 མི་ བཀྲ་ཤིས་པའི་མིང་ བཟང་བའི་ཁར་ ཡམ་གཉིས་ཆ་རང་ འཛེམས་ཡོད་མི་  
 ཅིག་གིས་ ལུ་དགོ།

དེ་བསྐྱེད་ཆེ་བས་གཡུ་ གསེར་སྤྲེངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཅིག་ཡང་ བསྒྲིག་དགོཔ་ལས་  
 བཀྲ་ཤིས་ཇུས་བརྟན། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྟན། གཞན་ཡང་ཕྱོགས་དཔུ། ལྷི་ད་  
 པ་ཏུ་འི་ཡུག་རྒྱ། གཡང་བཞི་དཀར་ནག་ གཅོད་ཤ་ལག་པ་གཡས་པ། འཁྲུང་  
 རྒྱས། ཡེ་མར། ཡོས། ཀར། ནག། མདའ་དཔར་ལྷ་ལ་སོགས་པ་དང་ རྒྱ་  
 གསུང་བུགས་རྟེན་གྱིས་ ལྷ་དྲངས་ཉེ་ ལྷས་དང་ལྷས་མོ་ཡི་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལས་ ཡོ་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

བྲང་སྟོར་ཐེངས་གསུམ་བསྟོར་ཏེ་ ལོག་ནང་ན་འཛུལ།

མར་ཆང་དང་ ཡུན་ལུམ་ཚྭ་ས་པའི་བཞུགས་གཤམ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ གོ་ལ་ཞི་ནུམ་  
ལས་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་དྲུག་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ བཅུགས་ནི་དང་ ལེགས་དྲུག་ལུ་  
ཚུ་ལུ་ཡང་ ང་ཆང་གི་ཟུམ་ཕྱོད་ཚུ་ རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་སྟེ་གནང་ཏེ་ རང་ལུགས་  
འཆམ་དང་ ཞབས་ཁྲ་ལ་སོགས་པའི་ ཐུགས་སྟོའི་ལས་རིམ་ གྱི་མོ་གཅིག་དང་  
གསུམ་ གང་འོས་གྱི་རིང་ལུ་ དགའ་ཕྱོད་རྩེ་འབྲེལ་བཅིམ་ཡིན།

༣ རྩེ་ཕྱོད་འབྲིང་།

ཨ་ལོ་སྒྲིག་ཞི་ནུམ་ལས་ ཞག་གསུམ་གྱི་ཤུལ་ལས་ ཡི་འབྲོག་ རྩེ་འབྲེལ་བཅི  
བའི་རྩྭ་ འ་བསངས་ཁྲུས་གསོལ་གནང་སྟེ་ བརྟོན་ཕྱོགས་དང་ རུས་ཚོན་ ནུམ་  
བཟང་གི་སྐྱབས་དང་བརྟོན་ཏེ་ ཡི་ཁར་བརྟོན་མ་དུ་ གསེར་སྟེངས་བསྟུས་པ་ཅིག་  
ཡང་བསྒྲིག་ཏེ་ རྒྱ་གཞུང་ཐུགས་རྩེ་དང་ སྤི་པ་སྤྱི་བྱེད་འཁོར་ལོ་ ཡོ་མར།  
འབྲང་རྒྱས། གཡང་གཞི་དཀར་ནག་ གཅིང་ཤ་ལག་པ་གཡས་པ། མདའ་དྲུག་  
ང་ ལ་སོགས་པའི་རིམ་པ་ཚུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ རང་གི་ཁྱིམ་སྟོར་ཐེངས་གསུམ་བསྟོར་  
ཏེ་ ལོག་ནང་ན་འཛུལ།





ཇ་ཆང་དང་ བཞུགས་གྲུ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ འཆམ་མཐུན་མ་དང་  
གཏེན་ཏེ་ཕ་ཚུ་ མཐུན་མ་སྤེལ་བེ་ཏེ་ གསར་སྤྱོད་ལཱ་དར་བརྟགས་ཤི་རིམ་པ་  
བཞུགས་ནིམ་ལས་ མཐུན་མ་ཚུ་ལཱ་ཡང་ ཟས་ཉོན་དང་དགའ་ཉོན་ཚུ་ འབད་  
སྲིལ་ཡོད་པ་ཡིན།

## ༥ སྤྱོད་ཉོན་བསྟུན་པ།

མི་སེར་སྤྱིར་བརྟུང་གིས་ ལཱ་ཁོ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ ཞག་གསུམ་ལང་མ་ད་ བླ་  
སྤྱོད་ཅིག་ལཱ་ཏེ་ རྫོ་པ་ཉ་བསངས་ཁྲུས་གསོལ་གནད་སྤེལ་ ལཱ་ཁོ་སྤྱིར་བརྟུང་ད་  
སྤྱོད་གསུང་བུགས་ཏེ་ནད་། མདའ་དར་། རྩེ་མར་། འབྲང་རྒྱས་། ཆང་ལུད་། ཁོ་  
ལུད་བཅས་འབག་ཏེ་ ཁྱིམ་སྒོར་ཐངས་གསུམ་བསྒོར་སྤེལ་ ཁོ་ག་ནད་ན་འཛུལ་  
ཞིན་མ་ལས་ ཁྱིམ་ཆང་དང་ གཏེན་ཏེ་ཕ་ཚུ་ཡང་ དར་བརྟགས་པར་འོང་སྲིལ་  
ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་མཐུན་མ་ཚུ་ལཱ་ཡང་ ཇ་ཆང་གི་ཟས་ཉོན་དང་ བཟའ་འབྲུང་  
གང་འབྱེད་པ་ལུ་ཏེ་ ཏེན་འབྲེལ་ཅིས་སྤྱང་འབད་སྲིལ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལཱ་ཁོ་མན་ཁང་ནད་དང་ ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ཁར་སྤྱོད་མི་ཚུ་ ཕྱིར་བརྟུང་ ཏེན་འབྲེལ་  
འབད་སྲིལ་མེད་ཅུང་ ཞག་གསུམ་སོང་བའི་རྫོ་པ་ ཉ་བསངས་ཁྲུས་གསོལ་ཅིག་





ཀྲེ་མཁོའི་རྒྱུ་ལམ་ནུམ་གཞག།

དེས་པར་དུ་གནད་དགོ་པའི་ཁར་ ནར་བརྟགས་པར་འོང་མི་ཚུ་ཡང་ ཉུ་བསང་  
གོ་ལ་ཞིན་མ་ལས་འགྱུ་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་མཚན་ ལ་ལོ་སྐྱེས་ཞིམ་ལས་ ཡུན་མ་རིང་མ་ཅིག་ལས་ སྐྱེས་མིས་བརྟ་དགོ་པ་  
དང་ མིང་ལྷ་དགོ་པའི་ཁར་ སྐྱ་ཕུད་ཟེས་ སྐྱ་འགོ་དང་པ་ སྐམ་ཅ་ཅན་ཅིག་ལྷ་  
བརྟ་ག་ནི་ཕུལ་དགོ་པ་དང་ ཟས་ཀྱི་འགོ་ཐོག་ཡང་ འོ་མའི་སྤྱིང་པོ་མར་དེ་ བཀྲ་  
གིས་ཕུན་ཚེགས་ཀྱི་ དཔལ་དང་ལྷན་པའི་ ཡམ་ཅིག་གིས་བྱིན་དགོ་པ་ཚུ་ ང་  
བཅས་འབུག་པའི་ལམ་སྤྲོལ་བྱུ་མོང་མིན་པ་ཅིག་ཡིན།

#### ༥ སྐྱེས་ལོ་འཁོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་མིས་ཐངས།

དེ་ཡང་ རྒྱལ་བསྐྱེས་རང་གི་འབྱེད་པ་དང་འཁྲིལ་རྟེ་ རང་སྐྱེས་པའི་རྟེན་མོ་ལྷ་  
འགལ་རྟེན་བར་ཆད་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ འདས་པའི་ལོ་ངོ་གཅིག་འཁོར་བའི་  
དགའ་རྟེན་གནད་རག་གི་དོན་ལྷ་ རང་ལོ་དུས་འཁྲིམ་ནད་ བྱང་མའི་བསྐྱེད་གསོ་  
དང་ ལོ་གསར་པ་ཆོས་མི་དེ་ནད་ཡང་ རྟེན་བསལ་གི་དང་ ཆོ་དང་ བསོད་ནམས་  
རྒྱང་རྟེན་དེ་ལོ་དོན་ལྷ་ ཉུ་བསང་། རྒྱང་རྟེན་འཕྲུལ་ནི། ཆོ་མདོ་བརྒྱ་ཆར། དཀར་  
མེ་ལྷོང་མཆོད་ཚུ་ཕུལ་དགོ་པ་མཚན་ རང་གི་ཡམ་སྤུན་ཆ་དང་ གཟེན་རྟེ་འཁོར་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག།

འཆམ་མཐུན་མ་ཚུ་ཡང་ མགོན་པན་འབད་ནེ་ གསོལ་ཕྱ་དང་ ཚེགས་གང་ཅུང་གི་  
ཟས་ཉོན་པ་སྒྲིག་དགོ། དེ་བསྐྱང་མགོན་མ་ཚུ་གིས་ཡང་ ལེགས་དྲ་རེ་ཡུལ་སྤོལ་  
ཡོད་པ་ཡིན།

ཡང་ཅིན་ རང་སྐྱེས་པ་འི་ རྒྱལ་ཚེད་དང་བསྟན་ཏེ་ གཉེན་ཉེ་ཕྱ་དང་ འཆམ་  
མཐུན་མ་ཚུ་ མགོན་མ་སྤེལ་འཕྲོ་ མཆོད་བཤམས་ནང་ ཡང་ཅིན་ སྐྱ་གསུང་  
བྱགས་རྩེན་གྱི་སྐྱ་མདུན་ལུ་ དཀར་མེ་བརྒྱ་མཆོད་དང་ཉོད་མཆོད་ལ་སོགས་པ་  
ལོ་གྲངས་དང་བསྟན་པ་འི་དཀར་མེ་ཡུལ་དགོ།





## ཟ ༣ གོ་གནས་གསར་བསྐོས་ཀྱི་རིམ་ལ།

གོ་གནས་གསར་བསྐོས་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་གཞུང་གི་ཉན་དེ་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་  
 སྒྲིག་པོ་དང་ དཔོན་ལག་ཚུ་གི་གོ་གནས་འདི་ ཅ་ཁྲིམས་ཆེན་མོའི་ཅ་ཆ་ན་དང་  
 འཁྲུལ་ མི་དབང་མངའ་བདག་སྐུ་པོ་ཆེའི་ཉན་པས་ལས་ གོ་གནས་ཀྱི་དར་དང་  
 དཔལ་ཉན་པ་ཚུ་ གནད་མི་འདི་ཡིན། གོ་གནས་གསར་བསྐོས་ཀྱི་ སྒྲིག་ལམ་  
 རྒྱུ་གཞི་འདི་ནང་ལུ་ དང་པ་ བདག་ཉེན་གྱི་དར་གྱི་འཕྲོ་ལམ། གཉིས་པ་  
 དར་ཁྲུ་ཐངས། གསུམ་པ་གོ་གནས་གསར་ཐོབ་ཀྱི་རྩེན་འབྲེལ་བཅི་ལཱ་གས་བཅས་  
 འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

## ༡ གོ་གནས་དང་འཁྲུལ་བའི་མཁུལ་དར་གྱི་རིམ་ལ།

དཔོན་སྒྲོལ་དང་ ཉན་ཚུས་ལུ་གོ་གནས་ཀྱི་དར་ དཀར་པོ་ སེར་པོ་ དམར་པོ་  
 རང་ཁྲུ་ ཉེན་མོ་བཅས་དར་མཛེན་གྱི་ལ་ གནད་མ་ཡིན། དེ་སློབ་གནད་དེ་གོ་མི་འདི་  
 ཉན་ཚུས་ཀྱི་གོ་གནས་ཅན་གྱི་ མི་ངོ་འདི་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཞི་བ་ རྒྱུ་པ་ དབང་ དྲག་  
 པོ་ ལྷ་ཆེན་གས་ཀྱི་ལས་ཚུ་ རང་བཞིན་ཉན་གྱིས་གྲུབ་པ་འདི་ རྩེན་འབྲེལ་ལུ་ མངའ་  
 དབང་བསྐྱར་གྱི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།





དེ་ཡང་ ཀྲེ་མར་ གོང་ས་འཛིན་མེད་རྣམ་ཀླུ་ཞབས་ལས་ འབྲུག་ཀླུ་དང་པ་  
གོང་ས་ཚྭ་དྲུག་མཚན་ལུ་ གོ་གནས་ཀྱི་ཐོག་མར་ སུ་རེ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་  
གོ་གནས་གནད་མ་དུ་ དར་མཛོད་ལྷ་ལ་ གནད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱལ་ལས་འབྲུག་  
ཀླུ་གསུམ་པ་ འཛིན་མེད་རྩི་རྩེ་དྲུག་གིས་ ཞབས་ལས་ རྩན་རྒྱས་ཚུ་  
ལུ་ཡང་ དར་མཛོད་ལྷ་ལ་རེ་གནད་སྤྱོད་ གསར་བཙུན་གནད་ལུ་།

རྩན་རྒྱས་འོག་མ་གོ་གནས་ལུ་ གོ་གནས་དར་ དཀར་པོ་ ལི་མང་ ལང་ལུ་  
བཅས་དར་མཛོད་ ལྷ་གསུམ་གནད་མི་དེ་ཡང་ མི་ངོ་འདི་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཞི་བ་ དྲག་  
པོ་ དབང་དང་རྒྱས་པ་འདྲེས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ རང་བཞིན་རྩན་གྱིས་གྲུབ་པའི་  
རྩན་འབྲེལ་ལུ་ མངའ་དབང་བསྐྱར་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

གཤིས་སྐལ་མ་མན་ཆད་ཀྱི་གོ་གནས་ལུ་ མགུལ་དར་དཀར་པོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་  
གནད་དེ་གོ་མི་འདི་ཡང་ སྤྱི་མཁའ་འཕྲིན་ལས་ལུ་ དབང་བསྐྱར་བའི་བདུན་དང་  
རྩག་པར་དུ་ གོ་གནས་གོང་མ་ལུ་ དབང་བསྐྱར་ནི་གི་འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་ ག་  
ར་གི་གཞི་ དཀར་པོ་འདི་ལས་བཅུ་དེ་གོ་པ་དང་ དགོ་ཞིང་ལེགས་པའི་རྩགས་  
མཚན་ ཀྲི་ཟའི་འོད་དཀར་པོ་བཟུམ་ གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ རྩན་འབྲེལ་གྱི་  
དོན་ལུ་ཡིན།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག།

བདག་རྒྱུ་ལྷ་མི་ལུ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཉེས་མཁོ་ལས་ དྲ་ལྷ་ལ་  
གནང་པ་ཅིན་ ཆིབས་གཤམ་རྩེན་འབྲེལ་གྱི་ ལུ་མ་འཁོར་གྲུང་ཡང་ དྲ་ལྷ་ལ་དང་  
དྲ་ལྷ་གསུམ་གནང་པ་ཅིན་ ལུ་མ་འཁོར་གྲུང་ཡང་ དྲ་ལྷ་གསུམ། དེ་ལས་  
དྲ་ལྷ་གཅིག་གནང་པ་ཅིན་ ལུ་མ་འཁོར་གྲུང་ཡང་ དྲ་ལྷ་གཅིག་གིས་ ལག་  
གསུམ་ལུ་བཟོ་ཏེ་བརྒྱན་དགོ།







## ༡༢ རབ་གནས།

### ༡ རབ་གནས་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།

ཚུལ་ཁའི་སྐྱེ་གསུང་བུགས་རྟེན་དང་ དྲ་ཤིང་ སུམ་ ཡོང་གཞིས་ལྷ་ཁང་ འཇིག་  
རྟེན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་ གྱུ་དང་བཅའ་པ་ ལ་སོགས་པ་གཅིལ་ནི་དུང་ བསྐྱབས་ཆོས་  
ཞིན་མ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ རྒྱུ་ལྟེ་ཚུ་ལས་བྱུང་བའི་རབ་གནས་  
ཀྱི་ཆོག་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ མ་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱེ་གསུངས་མཆོད་རྟེན་ལ་  
སོགས་པ་ ཡུག་འཚུལ་བའི་རྟེན་ལུ་ མི་དུང་ནི་དང་ ཡུག་འཚུལ་སྐྱབས་ལུ་འགྲོ་  
ཉེ་འབད་དུང་ ས་དང་རྩོ་ ཤིང་ལ་སོགས་པ་དང་ ཅོག་འབྲུད་པ་ཅོམ་ལས་ རང་ལུ་  
བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ ག་ནི་ཡང་མ་འབྲེལ་པའི་ཁ་ལུ་ ས་ལྟོགས་འདི་ནང་ལུ་  
བཀྲ་མི་ཤིས་པ་དང་ ཉམ་ངན་པ་ཚུ་ཡང་ རྒྱུ་མ་ཆད་པར་འབྱུང་ནི་ཡིན་པས།

ཡོང་གཞིས་དང་ གཤམ་ལག་ཁང་ འཇིག་རྟེན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་ ཁྱུ་ཀྱི་ཡོང་བུ་  
གྱུ་དང་བཅའ་པ་ ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ འདི་ནང་ མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པའི་ལྷ་  
འདྲེ་དང་ འབྱུང་ལོ་གཞོན་སྒྲིན་ གཞོན་བགགས་དང་ ས་བདག་གཤམ་པ་ཅན་ལ་  
སོགས་པས་ བདག་རུ་བབྱུང་ཉེ་དོད་པ་ཡིན་མ་ལས་ ལྷི་ ཁང་ཁྱིམ་དང་ ཟམ་པ་





ཀྲུ་མཆོད་རྒྱུ་ལམ་རྒྱུ་གཞན།

ཚུ་མི་བརྟན་ནི་དང་ རྣམ་ཉེ་མེད་མི་མེད་ཚུ་ལཱ་ རྣམ་ཉེ་དང་ ཤི་ཆ་དཔལ་སྟོན་པ་  
མི་མཐུན་པའི་གཞོན་པ་དང་ གྲོན་པ་ རྣམ་པ་རྣམ་ཆེན་ལཱ་ལྷན་པ་ལོ།

## ༢ རབ་གནས་ཀྱི་ཡན་ལོན།

སྤྱི་གཞུང་མཆོད་རྟེན་དང་ རྩི་དཔལ་ སྤྱི་ གཞུ་གཞུ་ལཱ་ལཱ་ གྲུ་དཔལ་ར་བ་ལྷོང་  
གཞིས་དང་ ལེན་རྟེན་པའི་ ལང་ཁྱིམ་གྱ་དང་ ཟམ་པ་ལཱ་སྟོན་པ་གཅི་ལོན་  
ཅུང་ གསར་པ་བསྐྱབས་པའི་ལཱ་ལཱ་ སྤྱི་དཔལ་མཆོད་རྟེན་དང་ལཱ་པ་ཅིག་  
གིས་ རབ་གནས་ཀྱི་ཆེན་ ཚུ་ལཱ་བཞིན་དུ་ལབ་དཔལ་ཅིན་ ལཱ་དཔལ་གནས་པའི་  
མི་མེད་ལཱ་སྟོན་པའི་ ལཱ་ལྷན་དང་ ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་གྱི་ གཞོན་པ་གཞན་  
ས་བཅུ་གཞུ་ལཱ་ལོན་ཚུ་ ཡི་ལྷན་དེ་ ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་གྱི་ཚུ་མི་ལཱ་  
བས་ ལང་ཁྱིམ་ཚུ་ བརྟན་རྟེན་རྟེན་གནས་ཚུ་གས།

ལཱ་པ་དུ་ རབ་གནས་ཀྱི་ཆེན་ མཆོད་རྟེན་དང་ལཱ་ལྷན་པའི་ རྣམ་ཉེ་དང་  
དཔལ་ཆེན་པ་ལཱ་ བརྟན་པ་ལོན་པ་ རབ་ལཱ་གནས་བཅུ་གཞི་གིས་ མི་ལཱ་  
བས་རབ་ལཱ་གནས་པའི་རྟེན་ལཱ་ མཆོད་པ་ལཱ་ལྷན་ ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་པའི་  
ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་ ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་པའི་ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་པའི་ལཱ་ལྷན་པ་ལོན་





སྒྲིབ་དང་ བྱིན་གྱིས་སྤྲུམ་ཏེ་ ཆེན་རེས་ཆེ་རིང་ རྟ་མེད་ལ་སོགས་པ་ ཡུན་  
ལུ་མ་ཆོགས་པའི་དཔལ་དང་ འབྲེན་པ་ཆ་མཉམ་ཐོབ་ཏེ་ ལྷལ་མར་སྤྲ་མེད་  
པའི་ བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཕྲོ་ཆུགས་པའི་ཡན་ཡོན་ཡོད་པ་ཡིན།

### ༣ འགོ་འབྲེན་རྟེན་འབྲེལ།

དེ་རེས་ནངས་པ་ སྒོ་འབྲེན་རྟེན་འབྲེལ་ཅམ་འབད་དེ་ བཞག་མི་གི་རིགས་ཚུ་  
རབ་གནས་ཀྱི་གྲངས་ལུ་བརྟུན་ཡིན། འདི་འབད་ནི་འདི་གིས་ འབད་ཐངས་ཀྱི་  
རིམ་པ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་བཟུམ་ མཛད་དགོ།

གཟའ་སྐར་དུ་ཆེན་འགྲིགས་པའི་ཉིན་མ་གི་ རྩ་པ་ལས་ རབ་གནས་སྤྲུམ་གིས་  
དབྱ་གཅོས་ གསུང་ཆོག་པ་གང་འཆོམས་ ལཱ་ཞིན་མ་ལས་ རྩ་བསང་རྒྱལ་པ་  
གཅིག་དང་ སྤང་མ་གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་ འཕྲིན་བཅོལ་ཚུ་གནད་། དེ་ལས་ འགོ་  
འབྲེན་ངོ་མའི་སྐབས་ བགེགས་བསྐྱད་ ཁྲུས་གསོལ་ རྒྱལ་བརྟུ་ དུ་སྐབས་  
དང་འཁྲུལ་ཏེ་འབད། སྐུ་མགོན་གཙོ་བོ་ དུ་ཆེན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཡེ་བས་  
བསུ་ལཱ་ཞིན་མ་ལས་ དང་པ་མར་ཆང་གི་ཡུན་གྲོ་ར་ དེ་ལས་ རྟེན་སྒྲིན་ལྷན་  
དངས་ རྒྱལ་གདམ་ཚུ་ རབ་གནས་སྤྲུམ་གིས་ བརྟུས་ཆོག་སྤྲེག་ནད་ཏེ་ མངའ་





ཏེར་མཆོའི་སྒྲིག་ལམ་ནྟམ་གཞག།

གསོལ་དང་འབྲེལ་ རབ་གནས་ཀྱི་ འབྲུ་དང་པ་གྲོ་རྩ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ མཆོད་  
 སེལ་ གྲུ་གླིང་གི་སྒྲི་དང་བཅས་ རྒྱ་མགོན་གཙོ་བོ་གིས་ འགོ་འབྲེད་རྩོམ་འབྲེལ་  
 གནད་ རབ་གནས་སྒྲུ་མ་གིས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ བཀྲ་ཤིས་པ་ལ་ཉེ་ འགོ་འབྲེད་  
 རྩོམ་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ་གྲོལ་ནི་ཡིན།





## ནོ་ བསུ་བ་གསེར་སྒྲེང་དང་ཆིབས་གྲུལ།

### ༡༢ བསུ་བ་གསེར་སྒྲེང་དང་ཆིབས་གྲུལ་གྱི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ།

ཆིབས་གྲུལ་གྱི་ལམ་སྟོལ་འགོ་དང་པ་འདི་ རྣམ་འདྲེན་བཞི་པའི་བརྟན་པ་འདི་  
 ནང་ འགོ་དང་པ་རང་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ ཉུ་ཡུལ་ལས་ འབྱོར་མ་དུ་  
 གི་ཆིབས་གྲུལ་གྱིས་ འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
 ཡུམ་གྱི་མ་ཉུ་མཛོལ་ ལུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་ཉུ་ཡུལ་ལུ་ སྐྱུ་འཁྲུངས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་  
 ལུ་ དྲིན་ལན་འཇལ་གྱི་དང་ ཉུ་འི་འགྲོ་བ་ཚུ་བདེན་པ་བཀོད་གྱི་འི་དོན་ལུ་ རྟོན་  
 མཆོག་གྲུག་ཀྱི་ལུ་མོ་མཛོད་པ་ར་ཡོགས་པ་ར་སངས་རྒྱས་ཏེ་ ལོ་བདུན་འགྲོ་བའི་  
 སངས་རྒྱས་རང་གི་དགུང་ལོ་ ༧༢ པ་ལུ་ ཉུ་ཡུལ་ལུ་བྱོན། ཡུམ་གྱིས་གཙོས་  
 པའི་ཉུ་ཚུ་ལུ་ ཆོས་གསུངས་ཏེ་ཟུམ་གསུམ་འགྲོ་མ་དུ་ འཇམ་བུ་གྲིང་གི་མིའི་  
 འཁོར་རྣམ་པ་བཞི་དང་ སྒྲིན་བདག་རྒྱལ་མོ་ཆེན་མོ་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་མ་  
 མཇལ་བར་ཡུན་རིང་སོང་མ་མཆོད་ སངས་རྒྱས་ག་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་ག་རང་མ་  
 ཤེས་པར་ མོ་ཁུ་གལ་གྱི་བུ་ལུ་དྲི་མ་དུ་ མོ་ཁུ་གལ་གྱི་བུ་གིས་ སངས་རྒྱས་ཏེ་དང་ཉུ་  
 ཡུལ་ལུ་ཆོས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དེ་ལས་ སློབ་མ་དང་སྦྱོར་བ་དག་ཚུ་གིས་ ཉ་ཚུ་ཚོས་ཉུན་པར་འཇམ་གྱིང་ནང་  
འོང་ཚུགས་པའི་ཕྱ་འཕུལ་ཡོད། མི་ཚུ་ཉ་ཡུལ་ལཱ་འགྲོ་ཚུགས་པའི་ ཕྱ་འཕུལ་  
མེད་པ་ལས་ སངས་རྒྱས་འཇམ་གྱིང་མི་ཡུལ་ལཱ་ འབྲེན་གནད་ཟེར་གསེལ་ལྷ་  
བརྟམ་པར་ མོའུ་གལ་གྱི་བུ་ ཉ་ཡུལ་ལཱ་བརྟམ་ཞུགས། མོའུ་གལ་གྱི་བུ་ ཕྱ་  
འཕུལ་གྱིས་སློལ་ཉ་ཡུལ་ལཱ་བྲེན་ཏེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་སར་བཅར་ཞིན་མ་ལས་  
མི་ཡུལ་ལཱ་འབྲེན་གནད་ཟེར་གསེལ་ལྷ་བརྟམ་པ་ད་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ ད་ཞག་  
བདུན་གྱི་ནང་འཁོད་ འཇམ་བུ་གྱིང་གི་གོང་ཁྱེད་ སང་ཀླ་ཤེའི་ལྷ་དུམ་ལྷ་རའི་  
ཚལ་ནང་ འབྲེན་འོང་ཟེར་ཞུལ་བཞེས་གནད་ཞུགས།

མོའུ་གལ་གྱི་བུ་གིས་ འཇམ་བུ་གྱིང་ལཱ་ཁོག་བྲེན་ཏེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཁོར་སློབ་  
མ་བཞི་དང་ སྦྱོར་བ་དག་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཚུ་ལཱ་ གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་འདི་ བརྟམ་  
སྟོན་གནད་མ་ད་ ཁོང་ག་ར་དག་འདྲ་ག་ཏེ་ གོང་ཁྱེད་སང་ཀླ་ཤེའི་ལཱ་འཇམ་ས་  
ཞིན་མ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཞུགས་གནས་ ཉ་འི་ཞལ་ལས་ཁང་རིན་པོ་ཆེའི་  
ཁྲི་དང་བཅས་པ་བཞེདས། ས་གཞི་གང་བའི་མཆོད་པའི་ བྱེ་བྲག་བསམ་གྱིས་མི་  
ཁྱབ་པ་བཤམས་ཏེ་ བསྐྱུགས་བཞུགས་ཞུགས།

དེ་བསྐྱེད་ཉ་འི་དབང་པོ་བྱ་བྲེན་གྱིས་ བཟོ་བའི་རྒྱལ་པོ་བུ་ཤུ་ཀམ་ལཱ་བསྐྱུལ་ཏེ་





ལུམ་ཅུ་ཅ་གལུམ་ཏུ་ཡུལ་ལས་ གོང་ཁྱེད་སངས་ཀྱི་ཤེད་ཚུན་ལུ་ སངས་རྒྱལ་  
 བཅས་ཏེ་འབྱོན་ནི་གི་ འབྱོན་ལམ་སྤྲུག་ལུ་ དེན་པོ་ཆེ་བློ་བྱེད་ གཡས་གསེར་  
 དང་གཡོན་དུལ་ལས་བྱུང་པའི་ བད་སྐྱེས་གལུམ་སྒྲིག་མ་ དེང་མོ་ཆེ་ག་བསྒྲིག་  
 བཅུག་ཏེ་ཡུལ་ཤུག། འདི་གུ་ལས་མར་ སངས་རྒྱལ་འབྱོན་མ་དུ་ གཡས་ལ་བྱུག་  
 ལས་ཏུ་ཆོངས་པ་ འཁོར་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཏུ་ བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་རྟོར་བུའི་ར་  
 ཡང་ བརྒྱ་ཏྱེང་ཐོགས་པ་གིས་བསྟོར་ཏེ་ གསེར་གྱི་བད་སྐྱེས་ལས་བཅས།  
 གཡོན་ལ་བྱུག་ལས་ ཉའི་དབང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འཁོར་ འདོད་པ་ན་སྟོན་པའི་ ཏུ་  
 བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་ ཅི་བས་བརྒྱ་པའི་གཟུགས་དང་བཅས་ཏེ་ དུལ་གྱི་བད་  
 སྐྱེས་ལས་བཅས། བར་ལྷང་གི་ལྷོགས་བཅུའི་ལྷོགས་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ བྱང་ཆུབ་  
 ལེམས་དཔའ་དང་ དགའ་ལྷན་དང་ རྒྱལ་ཆེན་བཞི་རིས་གྱི་ཏུ་ ལུམ་ཅུ་ཅ་གལུམ་  
 འཐབ་བུལ་ དགའ་ལྷན་ འཕྱུལ་དགའ་ གཞན་འཕྱུལ་དབང་བྱེད་གྱི་ཏུ་ བྱེད་  
 ལྷག་ལྷིག་ བརྒྱ་ཏྱེང་མང་པོ་གིས་ ཉའི་མེ་རྒྱ་མཚན་དང་ ཡུལ་དང་ལྷན་ལུ་  
 ལ་སོགས་པའི་མེ་རྒྱ་དང་། ཉའི་སྟོང་དང་དྲི་དུ་ལ་སོགས་པའི་བདུག་པ།  
 ཉའི་བཟའ་བ་དང་བརྟུང་བའི་བྱེད་བྱ་དཔག་རུ་མེད་པ། ཉའི་གཟུགས་དང་རྒྱལ་  
 མཆོན་ བ་དན་དང་བྱེད་པ། ཉའི་རི་ལ་མོ་དང་དྲུང་དང་ཇ་ཇ། ཉའི་གླིང་བུ་དང་  
 སྒྲི་བྱུན་གྱི་མཆོད་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིའི་གཡས་གཡོན་  
 མདུན་རྒྱུ་གྱི་བར་ལྷང་གང་བའི་ཆིབས་གཤལ་གྱིས་ ཡོངས་ལུ་བསྟོར་ཏེ་ འཛམ་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

གྲིང་ལུ་ཆིབས་བསྐྱོད་གནད་མ་དུ་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ རེས་ཅིག་  
ནི་ བད་སྐྱས་ཀྱི་ཁ་བས་རྟོག་ཞུ་མའི་ བསོད་ནམས་བསག་གི་འོ་ཞེ་ལུ་ རིན་པོ་ཆེ་  
བེད་རྒྱུ་ལས་གྲུབ་པའི་ སྒྲིག་གི་བད་སྐྱས་ལས་མཇུག་བསམ། རེས་ཅིག་ནི་ སངས་  
རྒྱས་ལུ་བད་སྐྱས་མེད་ཅུང་ འབབ་ཚུགས་པའི་རྩ་འཁྲུལ་འོ་ཞེ་འོ་ཞེ་ལུ་ བད་  
སྐྱས་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ བར་ལྷང་ལས་བསམ་པའི་རྩ་འཁྲུལ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ གྲོང་  
ཁྱེར་སང་ཀུ་ཤེ་ལུ་ ཉུ་ལུ་ལས་བསམ་ཏེ་ འབྲེན་གནད་མི་འདི་ ཆིབས་གྲུལ་  
ཀྱི་ལམ་སྲོལ་འགོ་དང་པ་ཡིན།

## འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཆིབས་གྲུལ་གྱི་སྲོལ་འབྱུང་ཚུལ།

ང་བཅས་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཆིབས་གྲུལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་འགོ་དང་པ་འདི་ ཁ་བས་  
རྩུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཐིམ་ཕུག་ནི་ལོ་ཞིང་ཅིས་བཞེས་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་  
པའི་གདན་ས་ བཀྲ་ཤིས་ཆོས་ལོང་ལུ་བསྐྱུར་གནད་ཞིན་མ་ལས་ གདན་ས་དང་  
པ་ལྟུ་ན་ཁ་ལས་ གནམ་བླ་སྟེ་ ཟླ་མ་ཐུག་གི་རིང་ ཁ་བས་རྩུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་  
གཅོས་པའི་ གྲྭ་ཆ་དང་ལམ་གས་པའི་དགོ་འདུན་གྱིས་ གསོལ་བའ་ཐིམ་ཕུག་ལུ་  
མེ་མས་སྲོལ་འགོ་བཅུགས་པ་དུ་ ཆིབས་གྲུལ་བཅའ་ཏེ་འབྲེན་སྲོལ་གསར་བརྟེན་  
གནད་མི་འདི་དང་ ཡུལ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལུ་ ཁ་བས་རྩུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གདན་ས་







ཕུན་ལ་ལུ་ མགོན་པོ་དབང་ཆེན་གྱི་སྐྱབས་མཆོད་ཆེན་མོ་ འགོ་དང་པ་བཅུགས་ཏེ  
སྐྱབས་མཆོད་གྲོལ་བའི་དྲུག་ལ་འཁོར་གྱི་རྩལ་ཆོན་ རོར་བུ་རྩུར་བཤུག་པའི་སྐབས་  
ཀྱི་ཆིབས་གཤམ་པའི་ཏེ་འབྱེད་སྤྱོད་ཆུ་ ཁྱབས་རྩུང་རིན་པོ་ཆེ་རང་གིས་ འགོ་  
བཅུགས་གནང་ཡོད་པ་ཡིན།

མཆོད་ཀྱི་ལུ་དེ་ལས་རིགས་འགྲུལ་ཏེ་ རྟེན་འཛིན་འབྱེད་ཆུ་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་  
གཞུང་འབྲེལ་སྐར་བསྐོས་གྱི་ཆིབས་སྐྱར་གནང་མ་དུ་ ཆིབས་གཤམ་རྒྱས་བལྟས་  
རིམ་པ་ལྟ་ཆོགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་གནང་ཞུག། དེ་ནང་མི་ལས་ རྟེན་འཛིན་བཞི་  
པ་རྒྱལ་སྤྱི་བཟུལ་འཛིན་རབ་རྒྱས་ སུ་རོ་ལུ་གཞུང་འབྲེལ་ སྐར་བསྐོས་ཆིབས་  
སྐྱོད་གནང་མ་དུ་གི་ཆིབས་གཤམ་རིམ་པ་ དཔེ་བཟུམ་ཅིག་བཞོད་པ་ཅིན།

ཆིབས་གཤམ་གྱི་ལྟ་འཁྲིད་པ་ གསེར་གྱི་རྒྱ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་གུང་པོ་ཆེ་གཉིས། དེ་  
གི་ཀྱུ་ལ་མ་ མི་ལུ་གཅིག་གིས་འབག་དགོ་པའི་ཟངས་ཀྱི་རྩ་བོ་ཆེ་ བང་རྩ་བཞི།  
དེ་ལས་ རྒྱང་བའི་བང་རྩ་བཞི། དེ་ལས་ བང་རྩ་ལོགས་གཉིས་མ་དང་ ལོགས་  
གཅིག་མ། གཤམ་དང་ རོ་ལོ་མོ་ཆུ་ རྒྱས་གཅིག་རྩ་ལོར་བའི་སྐྱ་དང་། དེ་ལས་  
བལྟ་ན་ རྒྱ་གྱིང་ འཕོད་ཀྱི་རྒྱ་གྱིང་ ཆིབས་མདུན་ནས་ གོས་དམར་སྐྱ་ལྟན་པ་  
གཉིས་ཀྱིས་ ཤིན་རྩ་ལྟན་པའི་སྐྱ་དབྱེས་ ཁྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བཞིན་རྩ་འབྱེད་





ཉེས་མཁེད་ཀྱི་གཤམ་ནུས་གཞན།

པའི་གཤམ་གཡོན་མདུན་རྒྱལ་ལས་ ལྷ་ཆས་འབག་མི་ ཉེན་སྲུང་དཔལ་ཙུལ་  
པ་བཀའ་བཅོས་པ་དང་ ཡུལ་ཁུ་མི་བཅས་ མི་ཁྲམ་ལུས་བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་གྱིས་  
ཆིབས་གཤམ་བཅའ་ཉེ་བྱོན་གནད་ལྟན།

དེ་ལས་ དཔང་ཡུལ་བརྒྱད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རབས་ རིམ་འབྱོན་གྱི་དུས་སྐབས་ལུ་  
ཡུལ་དུས་གནས་ཉལས་གྱི་ཁྱད་པར་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཉེ་མ་གྱི་ཆིབས་གཤམ་ལམ་  
སྒྲིལ་ལུ་ འཕྲི་ལྷོན་གྱི་ལེགས་བཅོས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་མཛད་དེ་གནད་མི་ལས་ ད་  
རྩོ་གྱི་ལམ་སྒྲིལ་འདི་གུར་ གཏན་འཁེལ་སོང་ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན།

## ༢ གསེར་སྒྲེང་གི་ཐུང་རབས།

༡ གསེར་སྒྲེང་གི་ལམ་སྒྲིལ་འགོ་དང་པ་འདི་ རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ད་  
པོ་གིས་ རྒྱལ་པོ་ལྷ་རྩ་ཡ་ན་ལུ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་གཟུགས་བཞེངས་ཉེ་  
ལག་རྩགས་བསྐྱལ་ཕ་ད་ ལྷ་རྩ་ཡ་ན་གིས་ གསེར་སྒྲེང་གི་ཐོག་ལས་  
བསུ་བ་ཁུ་མི་འདི་དང་ དེའི་བྱུལ་མར་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་པ་ཁྱོན་རིན་  
པོ་ཆེ་ ལྷ་པོ་གསུམ་ཁྱོན་གྱི་ཡུལ་ འོ་ལྷ་པོ་འོ་མ་ཅན་གྱི་མཆོ་ལུ་ མེ་  
རྩོག་པ་ལྷ་འཁྲུག་ལས་ ལྷ་འཁྲུགས་ཉེ་བཞུགས་པ་ད་ ཁྱོན་ཡུལ་གྱི་





རྒྱལ་པོ་ ཡིན་ཏེ་ཉི་མེད་ ཁོང་རའི་སྤྱི་ལོ་གྲུ་ལམ་པ་ལུ་ གདན་འདྲེན་  
 རྒྱལ་པོ་གི་ གསེར་སྤྱོད་རྒྱུ་ལམ་པ་ད་ དང་པ་རང་ གདན་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱལ་  
 པོ་ལྟ་ ཐུའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ སྤྱི་གས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ཐུན་ཅན་གྱི་  
 སྤྱི་གས་འཁུམ་མི་ལུ་མ་བཟུ། དེ་ལས་ཇ་འཆམ། ཇ་གིང་ ཇ་གས་ལ་  
 སོགས་པ་འི་ གས་ཀྱི་སྤྱི་གས་ཐུན་དང་ གིང་གི་སྤྱི་གས་ཐུན་ལུ་མ་བཟུ།  
 གས་ཞབས་ཀྱི་ཞོ་ས་ལུ་མི་ ག་གཞོན་ཐུ་མོ་འཇའ་རིས་མོ་ སྤྱི་པོ་  
 ཆེ་འི་རྒྱུ་ཀྱན་ལུ་མ་བཟུ། རུས་པ་འི་རྒྱུ་ཀྱན་ཀྱི་ས་བཟུན་པ་འི་ གས་  
 ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་སྤྱོད་མི་ཐུན་ཆུང་ལུ་མ་བཟུ། ཇ་པོ་ཆེ་དང་རྒྱལ་པོ་ཐུ་བྱག་  
 དཔག་ཏུ་མེད་པ་འི་སྤྱོད་དང་། གདན་གས་དང་རྒྱལ་མཆོན་ བ་དན་ ཐུ་ཕུས་  
 ལ་སོགས་པ་འི་ དཔ་པོ་ཆེ་འི་སྤྱི་གས་ཐུན་གསལ་མེད། རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་  
 ཏུན་མེ་འི་སྤྱི་གས་ཐུན་ཏུ་ རྒྱུ་ཆེད་ཀྱི་འདྲ་འབག་ཐུན་མི་ མང་པོ་ཡན་  
 ཆུན་བཅའ་པ་འི་རྒྱུ་ལམ་པ་གིས་ཀྱལ་བཅའ་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་འི་པོ་བྲང་ནང་  
 གདན་འདྲེན་གྱི་བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་ལུ་མི་འདི་ཆུ་ འགོ་དང་པ་ཡིན་མ་  
 མས།

ལ རྒྱུ་པོ་དེ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོར་ གསེར་སྤྱོད་གི་མཆོད་སྤྱོད་ཀྱི་མེ་པར་ཐུང་  
 ཡོད་མི་ལས་ དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན། ཏེ་མར་རུས་རབས་





༩ པ་དེ་ཅིག་ཁར་ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ རྣམ་པའི་ཚོས་ལྟེ་  
ཆེན་པོ་ དཔལ་ལྷན་ལེན་ རྒྱ་གར་ཉེ་ཡུགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ ཅན་  
གོ་མི་བྱེད་མ་དུ་ དཔལ་ལྷན་ཟླ་བ་གཉན་པ་གིས་ བསུ་བ་གསེར་སྒྲིང་  
གི་ཐོག་ལས་ གདན་འདྲེན་ལྷན་གྱི།

དེ་ཡང་ དཔལ་ལྷན་ཟླ་བ་གཉན་པ་ རྣམ་པའི་གཞུག་ལག་ཁང་གི་ཡུ་  
ཁར་ ཆོས་བཤད་གནང་ཉེ་བཞུགས་སར་ ཅན་གོ་མི་བྱེད་ཉེ་བཞུགས་  
ཉེ་བཞུགས་པ་དུ་ ཅོད་པ་རྒྱ་བ་པར་འོང་མི་ཅིག་ཡིན་མ་འདྲ་བས་མཉེ་  
ཉེ་ ཁྱེད་གཉན་ལས་འོང་མ་གྱི་ གཤེད་མེད་དུ་ལྟོད་ཀྱི་ ཅན་གོ་མི་གིས་  
ང་རྒྱ་གར་ཉེ་ཡུགས་ལས་འོང་མ་ཡིན། སྒྲི་ཕུ་ཁྱི་པ་དང་ བཞོད་པ་བརྒྱ་  
ལ་བཅུ་པ། མཆན་ཡང་དག་པར་བཞེད་པ་གསུམ་ཤེས་ཟེར་གསུངས་  
དང་ ཟླ་བ་གཉན་པ་གིས་ མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཅིག་ཡིན་མ་མཁྱེད་ཉེ་  
ཅན་གོ་མི་ཡིན་ཉེ་བཞུགས་པ་དུ་ ཅན་གོ་མི་གིས་ མི་ཚུ་གིས་དེ་སྒྲི་  
འཁོར་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཀྱི།

དེ་ལས་ དཔལ་ལྷན་ཟླ་བ་གཉན་པ་གིས་ དེ་སྒྲི་བྱེད་པ་མི་བརྟུབ། དག་  
འདྲེན་པ་གིས་བསུ་བ་ལྷན་ཟླ་བ་གཉན་པ་གིས་ ཅན་གོ་མི་གིས་ ང་དག་





བརྟེན་ལུ་དགོ་འདུན་པའི་བསུ་བ་མཛད་མི་རུང་བེད་གསུང་མ་དུ། ཟླ་བ་  
 གཤམ་པ་གིས་ ཤིང་རྩ་གསུམ་སྒྲིག་མ་གི་སྤྱག་ལུ་ འཇམ་དཔལ་  
 དབྱངས་ཀྱི་སྒྲི་ གཤམ་གཡོན་གཉིས་ལུ་ ཟླ་བ་གཤམ་པ་དང་ ཅན་གོ་  
 མི་གཉིས་བཞུགས་ཏེ་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲི་ལུ་ ང་ཡ་བ་གཡོ་བ་  
 པའི་ཚུ་ལ་བཟོ་བྱེ་ དེ་ལུ་ དགོ་འདུན་པའི་ཚུ་གས་ཀྱིས་གདུགས་ཀྱི་ལུ་  
 མཚན་ བ་དན་ རྩེ་ཡུར་ ངའི་རིགས་བྱེད་དང་ འབྲུད་དཀྱི་ལུ་ རོ་ལ་  
 མོའི་བྱེ་བྲག་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་ བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་བསྒྲིགས་ཏེ་  
 གདན་འདྲན་ལུ་འུག།

དེ་ལས་ བོད་གདམ་ཅན་གྱི་ཁོངས་ལུ་ ཚས་ཀྱི་ལྷོ་སྤང་བཅན་འདུ་  
 བཅན་གྱིས་ ལྷོ་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་བསུ་བ་ལྷུ་ཅ་ད་ ཀྱི་ལྷོ་སྤང་  
 འདུ་བཅན་ལུ་ མོ་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱིས་བསྐོར། བཅན་མོ་གཉིས་ལུ་ མོ་  
 སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱིས་བསྐོར། གདུགས་ ཀྱི་ལུ་མཚན་ བ་དན་ རྩེ་ཡུར་ཚུ་  
 བསྐྱེད་། རོ་ལ་མོའི་རིགས་བྱེད་འཁྱོལ། རུང་དང་ པི་མང་ གྲིང་བུ་ན་  
 ཚུ་གས་འབྲུད། རུས་པའི་རྒྱན་ཆ་སྤུས་པའི་རྩི་མེད་ཀྱི་དང་ གས་བྱེད་  
 པའི་མཁའ་བཅན་མང་པོ་དང་། ཆ་བྲུད་ལྷོ་ཚུ་གས་ཀྱི་ཞི་ཁྱོའི་འཆམ་  
 དང་ གིང་དང་འབག་འཆམ་གྱི་རིགས་བྱེད་ རུ་མ་བྱེད་པའི་ལགས་པ་





ནམས་དང་། གཞན་ཡང་ ང་ཤོན་ གྲུ་ཤོན་ འབག་ཤོན་ དགའ་བའི་  
 གྲུ་གར་ བློ་ཅེ་ལ་སོགས་པ་ཉ་དེ་མོ་ ལྷ་ཚྭ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་པ་དང་  
 མོ་བཅུ་མང་པོའི་བསུ་བ་དང་ བློན་པོ་ལ་སོགས་པའི་མི་ཆེན་ནམས་  
 གྱི་ ཡུག་དང་ཞེས་འབྲུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ བཀྲའ་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་  
 ཅད་ཀྱིས་ སློབ་དཔེ་ཆེན་པོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་ལུ་བསུ་བ་ལྟ་བུ།

ག ང་བཅས་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ གསེར་སྤྱོད་འགོ་དང་པ་འདི་རང་  
 ཁ་བས་དུང་འིན་པོ་ཆེ་གདན་ས་ཆགས་འདི་བདུན་འདུལ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་  
 ལུ་ རྒྱགས་དམ་ཁོ་གསུམ་མ་གྲོལ་ཏེ་ ཆགས་འདི་དེ་ལྟ་བུ་གྱི་  
 གཞུག་ལག་ཁང་དུ་ འགོ་དང་པ་འབྱོན་མ་དུ་ གྲུ་ཚང་འདུས་ཤེའི་  
 གནས་བརྟན་ཆེན་པོ་ པད་དཀར་འབྲུང་གནས། ཡོངས་འཛིན་མཁའ་  
 གྲུབ་ཏུ་དབང་སློབ་གྲོས་ ཆོས་རྒྱལ་དབང་བཤུན་འཛིན་དང་ དག་སློང་  
 གི་དག་འདུན་ནམས་ཀྱིས་ བསང་གི་དུད་ལྷན་ ནམ་མཁའ་གང་བའི་  
 མཆོད་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་དང་ སྒོ་མ་ཞུས་  
 མཛེས་པའི་ དག་འདུན་གསེར་འདི་འཕྲུང་བ་མཆོར་དུ་དང་ར་བས་  
 གདུགས་དང་ རྒྱལ་མཆོན། ལ་དོག་ལྷ་ཚྭ་སྒྲིབ་པའི་བ་དན་དང་ རྩེ་  
 ཡུལ་ རྩེ་མོའི་བྱེ་བྲག་དུམ་དང་། ང་མོ་ཆོས་གསེར་འདི་བྱེ་བྲག་ དུང་





དང་དུང་ཆེན་ རྒྱ་གྲིང་ དུང་དཀར་ ཀྲང་དུང་། རྒྱ་ཁྱུ་ཁྱིང་བུ་ལ་  
 ལོགས་པའི་ མཆོད་པུས་བསམ་གྱིས་མི་བྱས་པ་དང་། མཆོད་པའི་ཉ་  
 མོ་ དུ་མའི་བྱ་དཔུངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ རྣལ་འབྱེད་པ་ གོས་དཀར་ཅང་  
 ལོ་ཆེན་གྱི་ རྟོ་རྟེན་གཞུག་གྱི་མཆོད་པ་དང་བསམ་པའི་ བསུ་བ་གསེར་  
 སྤེང་གི་ཐོག་ལས་ གུའྲ་ལག་ཁང་གཡས་བསྐོར་གྱིས་ གུའྲ་ལག་  
 ཁང་གི་སེངྒེ་ཁྲི་ལུ་ གདན་འདྲེན་ཁྲུ་མི་འདི་ཡིན་མཁས།

དུས་དེ་ལས་ཚུར་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཞབས་དུང་རིན་པོ་ཆེ་ སྒྲུང་བཤུལ་  
 དང་ རྩོགས་པན་ཚུན་ལུ་ ཆིབས་རྒྱུར་གནད་ཏེ་ ལོག་གདན་ས་ལུ་  
 ཡེབས་རེ་ཡེབས་ཆེན་ བསུ་བ་གསེར་སྤེང་ཐོག་ལས་ གདན་འདྲེན་ཁྲུ་  
 སྲོལ་ དར་བྱས་བྱུང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ རྣལ་ལས་དེ་སྤྱི་རིམ་བྱེད་གྱི་  
 རྒྱབས་ལུ་ཡང་ གདན་ས་པན་ཚུན་གཤིས་ལུ་ རྒྱར་དཔུན་སོ་སོའི་  
 གསོལ་ཐབས་ཡེབས་རྒྱབས་དང་། མངའ་འོག་གི་ལུང་རྩོགས་སོ་སོར་  
 ཆིབས་བསྐྱོད་གནད་མ་དུ་ ས་གནས་ཀྱི་མི་བདག་གཙུག་པོ་ཆུ་གིས་ བསུ་  
 བ་གསེར་སྤེང་ཁྲུ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁས།

དཔེར་ན་ རྒྱལ་སྤྱིམ་བཙུན་འཛིན་རབ་རྒྱས་པ་རོ་ལུ་ གཞུང་འབྲེལ་





ཏེ་མཆོད་སྐྱོན་ལམ་ནམ་གཞན།

སྒྲིལ་སྐྱོད་ལམ་འབྱུང་མ་དུ་ ལམ་འཛིན་དུ་ལམ་ ལྷོ་སྐྱོད་ གནས་  
 བརྟན་གྱིས་དབྱ་གཅོས་པའི་དགེ་སྤྱོད་བརྒྱ་ཡུག་མང་པོ་དུ་ གཞུང་  
 ཞབས་པ་བརྒྱ་ཡུག་མང་པོ་གིས་ ལོས་འཛིན་ རྒྱ་གྲིང་ རོལ་མོ་ སེལ་  
 ལྷན་ ང་དང་དུང་ གཞུགས་ རྒྱལ་མཚན་ བ་དན་ རྩེ་ཡུང་ཟེར་བའི་  
 བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་བསྐྱོགས་ཏེ་བསུ་བ་ལྷུ་ལྷན།







## པ། བསྟོན་པའི་རིམ་པ།

### ༡ བསྟོན་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་པ།

བསྟོན་པ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་བའི་ཆ་བཤམ་ཞུ་ལུ་དཔེ་གས་ཏེ་ བྱིན་ནི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་  
ཡིན། དེ་འབད་དེ་དེ་གིས་ རང་དང་གཞན་གྱིས་ རུས་གསུམ་ལུ་བསགས་པའི་  
དཔེ་བ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ གཅི་བཟུམ་ཅིག་རང་ཡིན་ཏུང་ མཇུག་ལུ་སེམས་ཅན་གས་  
མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཛེབ་པའི་རྒྱ་ལུ་ འཁྱུར་བཅུག་ཟེར་མེན་  
མི་འདི་ལུ་ བསྟོན་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

དེ་འབད་མཁའ་ལས་ རང་གི་དཔེ་བ་རྒྱང་ལུ་ ཟུན་ ཏེན་བཟང་པོའི་རྒྱ་མཐུན་ལུ་  
ཡུག་ཡུན་གཅིག་ལས་མ་ཡུལ་ ཡང་ཅིན་ མ་ཁྲིའི་མེད་ཅིག་ཅིག་ལས་མ་བཟུངས་  
ཡང་ཅིན་ དཀར་མེ་ཏིང་ཅུང་གཅིག་ལས་མ་ཡུལ་ཏུང་ དེ་གི་དཔེ་བའི་ཆ་བ་  
སེམས་ཅན་གས་ འཁོར་བའི་རྒྱ་གཟུགས་ལས་འགྲོལ་ཏེ་ མཐར་ཐུག་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་ གོ་འཕང་འཛེབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བསྟོན་པའི་ལུ་ བསྟོན་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན་  
པས།





## 2 དགེ་ཅ་གཞན་དོན་ལུ་ བསྟོ་བའི་ཡན་ཡོན་དང་མ་བསྟོ་བའི་ཀྲེས་དམིགས།

དགེ་བ་ག་ཅི་བཟུམ་རང་བསགས་ཅུང་ དེ་སྐྱབ་ཚར་བའི་བྱལ་ལུ་ གཞན་སེམས་  
ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ མ་བསྟོ་ལྷ་ལྷ་ ཅིག་ལ་བད་བ་ཅིན། དགེ་བ་སྟོམ་ག་དེ་ཅིག་རང་  
བསྐྱབས་ཅུང་ དགེ་བའི་འབྲས་ལུ་ ཚར་གཅིག་མྱོང་ཞིན་མ་ལས་ ཡུན་རིང་མ་སྟེ་  
མ་སྟོ་པར་ ཡོགས་འགྲོ་ལོན་པས།

དེ་ཡང་ འབྲི་བྱུང་སྟོབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ། དཔེར་ན་ ཡིད་བཞིན་གྱི་རྟོར་བུ་འདི་  
ལེགས་ཤོམ་སྟེམ་འཕུག་པ་ཅིན་ རང་གི་བསམ་པའི་རེ་བ་དང་ བརྟན་པའི་  
དངོས་གྲུབ་ མི་འཛོམ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ དགེ་བ་སྟོམ་ཆུང་ ག་ཅི་བཟུམ་རང་  
བསྐྱབས་ཅུང་ མཆུག་ལུ་ བསྟོ་བ་དང་མོན་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ མ་བརྟབ་  
པ་ཅིན་ རང་དང་གཞན་གྱི་ཆོ་འདི་དང་ལྷི་མ་གཤིས་ལུ་ ཡན་ཚོགས་པའི་འབྲས་ལུ་  
མི་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ དགེ་བ་བསྐྱབས་ཚར་བའི་བྱལ་ལུ་ བསྟོ་ལོན་གྲུང་  
དགོ་པ་འདི་གཞུ་ཆེ་། ཟེར་གསུངས་ཀྱི་ག

དགེ་བ་གཞན་དོན་ལུ་བསྟོ་བ་ཅིན་ དགེ་བ་དེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ མ་ཚོམ་  
ཀྱི་བར་ན་ ཟད་ནི་མེད་པའི་ཁར་ གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་འགྲོ་ལོན་པས། དེ་





ཡང་ རྩོམ་སྒྲིག་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་མཛུགས་ལྟ་བུ་ལྟར་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་གཅིག་ རྩོམ་སྒྲིག་  
ཆེན་པོའི་དྲུག་སྒྲིག་པ་ཅིན་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་གཅིག་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་དེ་ཡང་མི་  
སྐྱེ། དེ་བཟུང་སྟེ་ དེ་གཅིག་གི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་  
ལམ་ལ་ མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་ན་ དེ་གཅིག་གི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ཟེར་གསུངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་

### ༣ དེ་གཅིག་གི་ལྟ་བུ་ལྟར་

བཟོ་སྒྲིག་པ་གཅིག་གིས་ལྟ་བུ་ དེ་གཅིག་གི་ལྟ་བུ་ལྟར་ རང་གིས་འབད་བའི་དེ་གཅིག་  
ལྟ་བུ་ དེ་ཡང་ན་ གསལ་བྱེད་པའི་རིམ་གྱི་ གསལ་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
འབད་བའི་ རང་གི་བསམ་པའི་དོན་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ གསལ་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
ལྟ་བུ་ལྟར་ དེ་གཅིག་གི་ལྟ་བུ་ལྟར་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་

དེ་དང་གཅིག་ལས་ རང་དང་འདྲ་བའི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་  
ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་སྒྲིག་སྟེ་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ཕྱི་གས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་ལམ་དང་ རྩོམ་པའི་རྒྱ་ལུ་འབྱུང་བཅུག་ ཟེར་བའི་  
བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ་བསྐྱེད་ལུ་དགོ།

བསྐྱེད་ཐངས་གཞན་ཡང་ རང་གི་ཡ་རྩལ་གི་ལ་བྱུན་དགོས་ཏེ་དང་ རྩོམ་བཟང་པོའི་  
རྒྱ་མཉན་ལུ་ ཡུག་དང་མཚན་པ་ ཡུལ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ དགོས་བསྐྱེད་བསམ་པའི་  
མཛུགས་ལུ་ བླམ་སྐྱོམ་དཔེ་ལྟ་སྟེ་ལས་ བསྐྱེད་པའི་གས་ལུ་ལྟ་ནི་མེད་པར་ རང་གིས་  
འབད་གཞན་དོན་ལུ་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ གལ་སྒྲིལ་རང་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་ བསྐྱེད་པའི་རུང་ རྩོམ་ལྟ་འཇམ་  
དཔལ་དབྱུངས་དང་ ལྟ་རྩོམ་བཟང་པོ་ལ་སོགས་པའི་བྱུང་ཆུང་སེམས་དཔལ་ཆུ་  
གིས་ བརྩན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ དགོས་བསྐྱེད་དེ་སྒྲེ་བསྐྱེད་པའི་ལྟ་ནི་ དེ་དང་  
ཅོག་འབྱུང་སྒྲེ་ ང་གིས་ཡང་ བསྐྱེད་པའི་ལྟ་ཟེར་བའི་ བསམ་པ་བསྐྱེད་རུང་  
བརྩམ་ཡིན།

## ༥ བསྐྱེད་པའི་དབྱེ་བ།

སྤྱིར་བརྟུང་བསྐྱེད་པའི་དབྱེ་བ་ལེ་གཞི་རུང་ ཆུང་བརྟུང་བཅིག་གཤིན་བསྐྱེད་དང་





གསེན་བཟོ་གྲིས་ནང་བསྟན་ཡིན། གཤིན་བཟོ་བེད་མི་འདི་ ལུས་དང་ནམ་  
ཤེས་ ལ་བྱལ་བའི་གཤིན་པོའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ལས་ལུས་མི་ཚུ་གིས་ བསྐྱབས་  
པའི་དགེ་བ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་ག་ར་ གཤིན་པོ་དོན་ལུ་བཟོ་བྱེ་ བར་དོའི་ལུ་ག་  
བསལ་ལས་ཀྱོལ་བྱེ་ མཁྱོགས་པ་རང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བེད་ཤིའི་དོན་ལུ་  
བཟོ་མི་འདི་ལུ་སྤང་ཡིན།

གསོན་པ་ལོ་བཟང་མི་འདི་ དགོ་བའི་ཕ་མ་དེ་སྒྱུ་ཤིང་པའི་བདག་པོ་འམ་ དགོ་བ་འམ་ད་  
མི་གིས་གཅོས་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་བམས་ཅད་ བྱང་ཆུབ་སྐྱབས་པའི་དོན་ལུ་  
དང་ བཟུལ་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ རང་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་དེམ་གྱོ་ དཔེར་  
ན་ དཔང་ རབ་གནས་ སྐྱབས་ཆེན་ ཆོས་ཉལ་ནི་དང་ ཁོ་ཆག་བརྟུང་ནི་ལུ་སོགས་  
པ་ དགོ་བ་ཆེ་ཆུང་གཅི་སྐྱབས་བྱུང་ མཆུག་ལུ་པ་ལོ་ལྷ་ལྷ་མི་འདི་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

4. བསྐྱོད་ཀྱི་དཔེ་གྲུ་བཤམ།

གཤིན་པ་སྟེ་དང་གསེན་པ་སྟེ་ག་ཅིར་དང་ཡིན་ཅུང་། བསྟོན་ཆ་ལྟམ་དུ། བསྟོན་ཆ་གྲུ་  
བཤམས་ལྟམ་དུ། བསྟོན་ཆ་ཟེར་མི་འདི། བསྟོན་གནད་མི་སྐྱམ་ལུ་ལྟམ་ཆ་  
ཡིན་མ་ལས། ཟེར་སྐྱམ་གཅིག་ ཡང་ཅིན་ ཁ་དར་གཅིག་ ཡང་ཅིན་ དུལ་ཀྱང་།



ཏེ་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན།

ལ་ལས་འགོ་བཟུང་ཏེ་ མང་ཁུང་རང་གི་འབྱོར་པ་དང་བསྟན་ཏེ་བསྒྲིག་མི་འདི་ལུ་  
སྤང་ཡིན།

གལ་བཤམས་ཟེར་མི་འདི་ རྩོགས་པ་དམངས་ལུ་ བསྟོན་པའི་མཐུན་འགྱུར་  
གནད་ནི་འོ་ཡོན་སྒྲེ་ ཡུལ་མ་ཡིན་མ་ལས་ རྩོང་སྤང་གཅིག་དང་ ཡང་ཅིན་ དུལ་  
རྒྱུང་བཅུ་ཐམ་ལས་ཡང་ རང་གི་འབྱོར་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བསྒྲིག་ནི། གལ་ས་  
བསྟོར་ཁུང་ གལ་བཤམས་འདི་ བསྟོན་ཏེ་ ལས་ མང་ལུ་ཅིག་བསྒྲིག་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་གཉིས་ཡུལ་ཐངས་ཡང་ གསོན་བསྟོན་སྒྲིག་པས་ དང་པ་གལ་བཤམས་དང་ དེ་  
ལས་བསྟོན་ཏེ་ཡུལ་མ་ཡིན་ཁུང་ གསོན་བསྟོན་སྒྲིག་པས་ དང་པ་བསྟོན་ཏེ་དང་ དེ་  
ལས་གལ་བཤམས་ཡུལ་དགོ། དེ་ཡང་ གསོན་པའི་སྒྲིག་པས་ དང་པ་ བླ་མ་ལས་  
ཁྱེད་ཀྱི་དེ་གིས་ཡིན་པས། གསོན་ཆོག་སྒྲིག་པས་ གསོ་ལ་ཇ་ཐངས་རེ་དྲུང་མ་དུ་  
བསྟོན་པའི་ཆོས་རེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས་ ཏིན་མོ་གཅིག་ལུ་གསོ་ལ་ཇ་ཡང་ཆ་སྒྲེ་དྲུང་ཏེ་  
བསྟོན་ ཡང་ཆ་སྒྲེ་ཁྱེད་ཀྱི། གསུང་ཆོག་མཆུག་བརྟུན་དུ་ གསོན་བསྟོན་ཆོས་  
གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།





## ༤ བསྟོན་ལྟ་བུ་ལས།

### བསྟོན་པའི་ཡུག་གི་ཁྲུངས་དོན།

གསོན་གསེན་གྱི་དགེ་ཅུ་ ག་ཅིར་བསྐྱབས་ཀྱང་ མཆུག་ལུ་བསྟོན་པ་ལྟ་མ་དུ་ ཡུག་  
ཡུན་བཅུ་གཉིས་འཇམ་དགོ་མི་འདི་ རང་པ་ ཡུག་ཡུན་གསུམ་འཇམ་མི་འདི་ འདུས་  
པའི་ཚྭ་གས་དམངས་ལུ་ གས་བརྟན་ལུ་བའི་བརྟ་མཚན་དང་།

དེ་ལས་ བསྟོན་པ་གནང་མི་བྲམ་ལུ་ རར་དང་བསྟོན་པ་ གྲུལ་བཤམ་ཡུལ་བའི་  
ཤུལ་ལུ་ ཡུག་ཡུན་གསུམ་འཇམ་མི་འདི་ དགེ་ཅུ་འདི་ཚུ་ བསྟོན་པ་གས་རྒྱས་  
བརྟ་བ་ གནང་དགོ་པའི་གསོལ་འདེབས་ ལུ་བའི་བརྟ་མཚན་དང་།

བསྟོན་པ་ལྟ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཡུག་ཡུན་གསུམ་འཇམ་མི་འདི་ བཀའ་དྲིན་ལེགས་  
སེའི་ གནང་རག་ཡུལ་བའི་བརྟ་མཚན་གྱི་ཡུག་ཡིན། དེ་ལས་ མཚན་བཤམ་ལུ་  
ཡུག་ཡུན་གསུམ་འཇམ་མི་འདི་ རང་གི་འདོད་པའི་གྲེས་གསོལ་ དཀོན་མཆོག་  
ལུ་ བཅོལ་བའི་དོན་ལུ་ཡིན།





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

བསོལ་ཁྲུ་མི་ མི་གཅིག་འབད་ཅུང་ ཡང་ཅིན་ལེ་ཤ་གཅིག་ཁར་ཁྲུ་ཅུང་བརུབ།  
ལེ་ཤ་ཅིག་ཁར་ཁྲུ་ལྷ་དྲ་ ཅ་ཐོས་སོར་ཡིན་པ་ཅིན་ ཅ་ཐོ་རེ་ལུ་དར་དང་ བསོ་རྟེན་  
སོ་སོར་དགོ། གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ངོ་མ་དེའི་ལག་པར་ དར་དང་བསོ་རྟེན་དེ་གིས་  
འབྲས་པ་ལས་ གཞན་ཚུ་གི་ལག་པར་ ག་ནི་ཡང་མེད་ཅུང་བརུབ།

བསོལ་ཁྲུ་མི་དེ་ ལག་པར་དར་དང་མོང་གང་ཅུང་འབག་ཏུ་ སྒྲ་མའི་སྒྲུ་མདུན་ལུ་  
ཚྭ་གས་གལ་གྱི་མུག་ལུ་ལྟོད་ཞིན་མ་ལས་ དང་པ་རང་བསོལ་གནད་མི་སྒྲུ་ལུ་  
ཡུག་ཡུད་གསུམ་ཁཚ་ལ་ཚར་ལ་དྲ་ བསོལ་བཅུགས་མི་གིས་ གལ་བཤམ་གལ་  
གཞོན་ལ་བྱུག་ ཁཚ་མས་ཅིག་བཞག་འོང་།

དེ་ཅུང་ཡུག་ཡུད་གསུམ་ཁཚ་ལ་ཚར་ལ་དྲ་ བསོ་རྟེན་ མོང་དང་དར་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་  
རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་ཅིན་བརྟུང་ཏུ་ བཅུགས་མི་གི་ལག་པར་སྟོད་ནི་དང་  
བཅུགས་མི་དེ་གིས་དར་ཡིན་པ་ཅིན་ ཅིག་སྒྲོམ་ཁར་དང་ མོང་ཡིན་པ་ཅིན་ཅིག་  
སྒྲོམ་ཅ་བར་བཞག་འོང་།

དེ་བསྐྱང་ རང་ཕུས་མོ་གཡས་པ་ས་ཁར་བཅུགས་ ཀླུ་མ་གཞོན་པ་འི་རྒྱ་མ་སར་  
བཅུགས་ཏུ་ རྩིང་མ་ཡ་ཅི་ཅིག་སེང་ཏུ་ལྟོད་ཞིན་ན་ ལག་པ་བཀའ་ཞེ་དང་སྒྲགས་







ཉེས་མཆོད་ལྗོངས་ལྟུང་གཞན།

ཐལ་མོ་སྤྱད་པོ་དཔོ། བསོ་བ་གནང་ཆས་ལ་ཅིག་ རྟོ་ཅུང་ཡུག་ཡུན་གསུམ་  
ལུ་སྤྱོད་ སྤྱུ་ལུ་ རྒྱུ་མ་ལ་ལོ་སྤྱོད་ཅིག་སྤྱོད་ མཆོད་བཤམས་ལུ་ ཡུག་ཡུན་  
གསུམ་ལུ་ཉེ་ ཐོན་ལོང་ནི་ཡིན།





## ཕ་། བཅི་མཐོང་ཤེས་ཡོན།

### ༡ མོ་གསུམ་བཟ་མེད་ལུ་ཤོར་བའི་སྒྲིན།

ལུ་ཚུ་ ཡི་འབྱུང་འབྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ཅ་བ་འདི་ གཙོ་བོ་ ཀྲོན་མོངས་པ་དང་ རང་  
འདོད་འདི་གིས་ གཅི་མཐོ་མི་འདི་ སྒྱུ་བ་ཐབས་འབད་དེ་ རང་ཚོ་དྲ་གཟུང་མ་  
ཚུགས་པར་ རྒྱགས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་ཡིན། ཆེ་འདི་དང་ཡི་མ་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་  
ལོངས་སྟོན་དེ་ དཀའ་ཕ་སྒྲིན་པ་སྒྲེ་དོད་དགོ་པ་ཅིན་རོགས་གྱི་བཟང་དན་ ཡིན་མ་  
མེན་མ་འདི་རང་ སྒྱུ་བ་མ་སྟོན་པར་ ལུ་ཚུ་རང་ལུ་བཏུ་ཏེ་ དུས་རྒྱུན་དུ་རང་  
སེམས་རང་གིས་བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ རང་རྒྱུན་རང་གིས་བཅོ་ རང་གི་ལམ་རང་  
གིས་གཟང་པ་ཅིན་དྲག།

དེ་མིན་པ་ འདོད་ཆགས་གྱི་དབང་ལུ་ཤོར་སོ་པ་ཅིན་ གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལང་  
ཡེན་པ་བརྒྱ་ནི། རོགས་གྱི་ཡམ་སྤུ་འཕྱགས་ཏེ་ ཁྱེད་འབག་དགོ་པ་དང་ སྒོ་  
འཁོལ་དགོ་པ་འཐོན་ནི། ལྷ་ལང་མཚོ་དྲེན་ཚུ་བཤིག་ནི། ཆ་རོགས་ཏྲོ་ཚང་ཚུ་  
མགུ་སྟོར་བྱུང་ནི། སྒོ་གཞེད་ལ་སོགས་པ་འབད་ཁོང་།





ཞི་དུང་གི་དབང་ལུ་ཤོར་སེ་པ་ཅིན་ ཡམ་ཚུ་ལུ་རུང་ཨྲེ་བ་དང་ ཁང་ན་ཚིག་དན་  
སྤུང་ ཉེ་ཚང་ལུ་འཁོན་བཟུང་ཉེ རྒྱུན་བརྟགས་ མི་ག་དང་ག་ལུ་ཡང་འཐབ་  
འཛིང་ ཨྲེ་ག་ཞི་ སྤུང་ག་ཞི་རྒྱུང་ མི་བསད་ རུང་ཨྲེ་བ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནེ་  
གིས་ རང་ག་ཞན་གེ་ར་ རུག་བསལ་ལ་ཁྱེང་འོང་།

ང་ཀྱལ་གྱི་དབང་ལུ་ཐལ་སོ་པ་ཅིན་ རང་མཐོང་དང་ང་ཀྱལ་ ཁེངས་སེམས་གྱི་སྒོ་  
 ལས་ གཞན་ལུ་བྱ་དེ་བརྟགས་འཛོལ་ ཁ་ཟླ་པ་གཏུག་ཁ་དང་ དམའ་ལམ་ ཞན་  
 ཕར་ལྟངས་ཀྱི་ ལ་སོགས་པ་འབད་ཁོང་།

ཕྲག་དོག་གི་དབང་ལུ་ཐལ་སོ་པ་ཅིན་ རང་ལས་རྒྱན་ཤོས་དང་མཁས་པ་ གོང་མ་  
 ཚུ་ལུ་ རྒྱུར་པ་བརྟམ་ཏེ་ ཁ་ངན་སྤང་ རང་དང་མཉམ་མི་ཚུ་ལུ་ ཕྲག་དོག་འགྲན་  
 སེམས་དང་ རྒྱུན་གོང་དོ་ལས་ཟུར་འཛོལ་ གཞན་གྱི་སྟོབས་འབྱོར་མངའ་བའ་ཚུ་  
 ལུ་ མ་དག་འཇ་དང་ མ་རང་མ་འབད་འོང་།

སེར་ལྷ་གི་དབང་ལུ་སོང་ན། རང་ལུ་རྒྱ་མོར་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་། དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་པ་ མར་ངན་སོང་ཉུང་མ་རྒྱལ་མི་ དབུ་ལ་པོ་ཚུ་ལུ་ སྒྲིན་པ་གཏུང་མི་ རུམ། རང་ལུ་ཕན་ཐོག་ས་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་། བརྟམ་ བསྐྱིམ་བྱིན་མི་རུམ། དེ་ལང་མ་



ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

མས་ དེ་འགྲིགས་པས་ཟེར་ཆ་ རུས་ནུམ་ཡང་མི་འོང་། ཟ་ན་རང་གི་བཟའ་འཁྱུང་  
ཏྲོ་རྒྱགས་ཅམ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་འགྲོ་སོང་གཏུང་མ་རྒྱམ་པར་ ལེར་ནྟ་གིས་  
ཡི་རྒྱགས་མངོན་སུམ་བཟོ་ལོད་འོང་།

གཏྲི་མུག་གི་དབང་ལུ་ ཟལ་སོ་པ་ཅིན་ དགོ་བ་བསྐྱབ་ནི་དང་ ལྷོག་པ་ཡང་ནི་  
བྱ་བ་ལེགས་ཏེས་ མི་འི་བཟང་དན་ ཡང་བྲུང་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་པར་ མག་  
འཛེམ་མི་འདི་ཡིན།

དེ་ལས་ནངས་པ་ མི་རྒྱག་ཞན་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་གོ་ར་གིས་ གཞན་གྱི་སྒྲོན་ སྤོང་ཏྲེ་  
སྤང་ནི་ཅིག་ ག་དེ་སྒྲེ་ཐོབ་མི་འཛོམ་ དེ་རང་བཏུ་ཆ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ཅི་མའི་  
སྒྲོན་ཅིག་ ཆོས་དང་ འཛིག་རྟེན་གཏོས་ཆ་ར་ནང་མེད་ དེ་གཞན་སྒྲོན་མིན་པ་རང་  
སྒྲོན་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ མི་ཤེམ་གཏོས་མ་གིས་ ཁོང་ར་ར་སྒྲོམ་དང་ མཁས་པ་ ཡུག་པོ་ཡིན་  
མནོ་ཏྲེ་ མི་ཚུ་ལུ་ བརྟུས་བཅོས་འབད་ནི་ཅིག་འདུག། དེ་ནི་ ཆོས་འཛིག་རྟེན་  
གཏོས་ཆ་གི་ཡོན་ཏུན་ ཁོག་པ་འི་རྒྱུད་ལུ་མེད་པ་འི་ མངོན་རྟགས་ རང་མཆོང་  
ཕྱི་ཁར་ཐོན་ཐོན་མ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན། ཡོན་ཏུན་མེད་མིང་རྒྱལ་ཆེ། ཀམ་





ནག་གི་མཁུ་ཏྲེ་ ནང་ལྡས་མེད་མི་དེ་ ཡང་ཏྲང་ཏྲ་ མཐོ་ཡོང་ཡོ་སྟོད་མི་དང་འདྲ།

མི་མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གཤམ་ཡིན་ཏུང་ ནང་པ་རང་ བཟང་ངན་བརྟག་དཔྱད་  
འབད་དགོ། མི་ལུ་རབ་ འབྲིང་ ཟ་གསུམ་ཡོད།

རབ་ཀྱིས་ ཡུལ་ཁམས་ལྟེ་འབངས་ གུན་གྱི་སྤྱི་དོན་འབད་དེ་ རང་དོན་ཞོར་ལས་  
འགྲུབ་འོང་།

འབྲིང་གིས་ གཞན་ལུ་མ་གཞོན་པའི་ཐོག་ལས་ རང་དོན་བརྟུབ་པས་མནོ་མ་ཅིག་  
འགྲུབ་འོང་།

ཟ་མ་གིས་ གཞན་ལུ་གཞོན་པ་རང་སྤྱེལ་ཏེ་ རང་དོན་དེ་རང་སྤྱེལ་ཏུང་ མནོ་དོན་  
བཟུམ་འགྲུབ་མི་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ མི་རེ་རེ་གིས་ཡུལ་ལྟེ་ ལུང་པ་ ལྷི་མ་ཚང་  
མང་རབས་ཅིག་ལུ་ ཡུ་དཀྱུག་ མདའ་དཀྱུག་འབད་དེ་ ལོ་དེ་མི་ཡང་ཡོད།

ལོ་ན་ཆུང་རབས་ཀྱི་གོང་མ་དང་ དབང་གི་གོང་མ་ བཀའ་ཤིན་ཅན་གྱི་གོང་མ་  
བསྐབ་པ་ཆུང་གཞོན་གྱི་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ དག་གི་སྒོ་ལས་ཞེས་དང་ ལུས་ཀྱི་སྒོ་





ཀྲུ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

ལས་གྲུས་ཞབས་འབད་ནི་དང་ ཉམ་ཚུང་ལུ་ ཐུམས་སྟོང་འབད་དགོ།

ཆང་གི་གཞོན་པ།

ཆང་འདི་སྤྱིར་ གསང་ལགས་ནི་མེ་ཐེག་པའི་ ལུགས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཕ་བརྒྱན་  
 རྟོང་ལུ་སྦྱར་བའི་མ་ན།། ཟེར་གསང་ལགས་པ་ཚྭ་གསལ་ལུ་ དམ་ཚྭ་གི་ཡུལ་  
 ཅམ་གྱི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། མི་སྡེ་དུས་མ་སྤྱིར་བརྟུང་ལུ་  
 ལོངས་སྟོན་མ་བརྟུབ་པའི་ཟས་དན་ཅིག་ཡིན་མ་མ་ཚད་ ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་ཕ་བ་  
 ཆང་ཟེར་ མདོ་མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་ལུགས་ལུ་ཡང་ སལ་བྱའི་གཏོ་བོ་ཅིག་སྟེ་  
 བཞག་པ་ཡིན།

གསོ་བ་དེག་པའི་ཁ་བྱག་ལས་ཡང་ འགྲོ་བ་མའི་གཟུགས་ཁམས་དང་ སེམས་  
 ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ གཞོན་སྟོན་རྒྱབ་མི་ རྒྱ་རྒྱེན་གཏོ་བོ་  
 ཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་ བཤད་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་སྡེ་དང་ བཟའ་ཚང་ནང་འཁོད་ཀྱི་  
 ནང་ལུ་ཡང་ ཉུངས་འགྲིགས་པ་དང་ མ་འགྲིགས་པའི་དཀའ་ངལ་ གཏོ་བོ་ཅིག་  
 ཆང་ལས་བརྟེན་ཉེ་འཁྱུང་མ་ཡིན།

ཆོས་དང་ ལམ་སྲོལ་གཅིག་ཐད་ལས་ཡང་ ཆང་འདི་མ་བརྟུབ་པའི་གྲངས་སུ་ ཆ་





བཞག་དོ་ཡོད་པ་ལས་ མི་སྒྲིག་ཞན་ག་ར་ཡིན་ཅུང་ ཆང་འདི་ཁོངས་ལུ་སྟོན་ནི་  
ལས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་འཛམ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

ལྡན་པ་རྟམ་ཁུ་ སལ་དགོ་པ་འི་སྟོན།

སྟེང་བརྟུང་ལྡན་པ་ཁུ་འདི་ བདུན་གྱི་མོན་ལམ་ཁོག་པ་ བརྟུང་པ་ལས་  
བརྟེན་ཏེ་ བྱུང་བྱུང་མ་ཡིན་མ་ཆེན་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་འི་ བརྟེན་པ་འི་དགྲ་དོ་  
མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་དྲན་འདས་གྱི་ རྗེས་ལུ་ཞུགས་མི་  
གེ་ར་གི་ སལ་བྱའི་གནས་ གཅོ་བོར་གྱུར་པ་ཅིག་ཡིན།

རྟམ་ཁུ་གི་དུ་པ་ གནམ་མཁའ་འགྲེམ་ལས་ རྟེང་ལྗེ་མོང་ཁྱེར་ལུ་བཅོག་གི་བ་  
ཞུགས། ཚིལ་མ་ས་ཁར་འབོ་མི་འདི་གིས་ འོག་གྲུའི་མོང་ཁྱེར་ལུ་ བཅོག་གི་བ་  
ཞུགས། ཁའི་རྒྱུངས་མ་བར་བྱུང་ལུ་འཁྱེལ་མི་གིས་ བར་གཟུན་གྱི་མོང་ཁྱེར་ལུ་  
བཅོག་གི་བ་ཞུགས་པ་ལས་བརྟེན་ ལྷ་ གྲུ་ གཟུན་གསུམ་བུགས་མ་དགྲེས་པ་  
ལས་བརྟེན་ འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ནང་ ཆར་ཆུ་དུས་ལུ་མི་འབབ། ཁོ་ཕྱགས་  
རྟག་དུ་མི་ལེགས། མི་ནད་དང་ ཕྱགས་ནད་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཆད་པར་ བྱུང་མི་དེ་ཡང་  
རྒྱ་མཚན་ལྡན་ རྟམ་ཁུ་ཁོངས་སྟོན་མི་དེ་ལུ་ ཐུག་པ་ཡིན་པས།





ཏེ་མཆོད་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

གསོ་བ་རིག་པ་འི་ལ་བླ་ལས་འབད་ཅུང་ ཡུལ་དུ་རྟམ་ཁུ་འདི་གིས་ རྟེན་གྱི་  
 སྒྲིལ་གྱིས་ གཞོད་པ་བཀལ་ཤ་མ་ཚད་ མི་གི་དུས་གསལ་གྱི་དུང་ལེན་འབད་ནི་ལུ་  
 དཀའ་ངལ་སྒོམ་བྱིན་མ་མ་ཚད་ མཐའ་མཐུག་ལུ་ ཀེ་སྤྱོད་གྱི་དུང་གཞི་ལུ་བྱུ་  
 ཏེ་ རྟམ་མ་ཡིན་པ་ འཆི་བ་འབྱུང་ནི་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་ངལ་ ལེ་ཤ་ཅིག་  
 ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་སྡེ་འཛོམས་ལྟངས་ལུ་ཡང་ མཆོད་ཏེ་གྱི་ཅིག་ མི་མཐོང་མ་  
 ལས་བརྟེན་ ཡུལ་དུ་རྟམ་ཁུ་འདི་ རྟེན་གྱི་འཕྲིན་གྱིས་ སུང་བཟུམས་གཏེ་དྲག་དྲག་  
 འབད་བཅིན་ འཕལ་ལུགས་གཏོས་ཆ་ས་ལུ་ ཡན་པ་སྒོམ་ཡོད་པ་ཡིན།

## ༢ ཆོག་པ་བསག་སྒྲིག་བྱུང་གི་ལུ།

དཀའ་སེལ་ལམ་འི་ཡན་ཡོན།

ང་བཅས་པའི་སོ་སོའི་སྒྲིལ་ཆུ་ ཟུམ་པ་ཡོད་པ་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
 འཛོམས་བཟུམས་ལུ་ བསོད་ནམས་བསག་དགོ། གནས་སྐབས་ འཛིན་ཏེ་ཞུ་འདི་ནང་  
 གི་བདེ་བ་དང་ གཏུམ་སྒྱུ་གྲགས་ཆུ་ལས་འགོ་བཟུང་ བསོད་ནམས་ལས་བརྟེན་  
 ཏེ་འབྲུབ་དགོ་པ་ལས་ བསོད་ནམས་བསག་ནི་འདི་ ཁག་ཆེ་དྲག་ཅིག་ཡིན།

བསོད་ནམས་བསག་པའི་བཟུམས་ ལེ་ཤ་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ དཀོན་མཆོག་ལུ་







མཆོད་པ་ཡུལ་ནི་འདི་ མཆོག་རྩ་རྒྱུ་པ་ཅིག་ཡིན་མཁུ་ལས་ དཀར་མེ་ཡུལ་པའི་  
ཡན་ཡོན་ གནས་སྐབས་ རང་གི་མིག་རྩོག་ལ་རྩོག་རྩོག་ཆོ་ནི་དང་ ནད་དང་  
སྒྱུ་མེད་པ་སྒྲེ་ ལུ་པ་པས་ལ་པའི་ས་ཡོན་ཆུ་ནང་ དཀར་པ་པའི་དཔལ་ལུ་  
ལོངས་སྟོན་དེ་ རོད་ཆུགས་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་ཡོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
འཕང་ ཐོབ་ཆུགས་པ་ཡིན།

དཀར་མེ་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་མོ་རང་ དཀོན་མཆོག་གི་སྒྲུ་ལུ་ རྟེན་གསལ་མར་  
མའི་མཆོད་པ་སྒྲེ་ཡུལ་ཡིན། དེའི་ཡན་ཡོན་ཡང་ དཀར་མེ་ཡུལ་མི་ རང་གི་  
དད་པ་དང་འཁྲིལ་རྩོག་ཡིན། དེ་ཡང་ དད་པ་དང་མོས་གུས་མེད་པ་ཅིན་ རྒྱ་  
རིན་པོ་ཆེ་གསེར་ཆུ་ལས་ བསྐྱུ་བས་བསྐྱུ་བས་པའི་རྩོད་ནང་ཡུལ་ཅུང་ ཡན་ཡོན་  
སྒྲོམ་མེད་པ་ཡིན་པས། དེ་གིས་འབད་ དད་པ་དང་མོས་གུས་རབ་ལུ་ བྱིན་སྐབས་  
ཡང་རབ་དང་ དད་པ་དང་མོས་གུས་འབྲིང་ལུ་ བྱིན་སྐབས་ཡང་འབྲིང་ དད་པ་  
དང་མོས་གུས་ཐ་མ་ལུ་ བྱིན་སྐབས་ཡང་ ཐ་མ་ཅིག་ལས་མི་འཕྱག་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག

### དཀར་མེ་ཡུལ་སའི་རྩོད།

དཀར་མེ་ཡུལ་སའི་རྩོད་ཀོང་མ་ཡང་ རབ་གསེར་དང་ འབྲིང་དུལ་ ཐ་མ་ཟེངས་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དང་རུང་། ཟངས་སེར་ལ་སོགས་པ་རྩ་གིས་ བརྒྱུས་བརྒྱུས་མ་དགོཔ་ཡིན། དེ་སྒྲེ  
 རྒྱ་རབ་འབྲིང་ཟ་གསུམ་སོ་སོའི་ཡན་ཡོན་དེ་ཡང་ རྒྱ་གསེར་དང་ དུལ་རྩ་གིས་  
 བརྒྱུས་བརྒྱུས་པའི་ཀོང་མ་རྩ་ནང་ དཀར་མེ་ཡུལ་བ་ཅིན་ རྒྱ་གང་སོང་གི་འབྲས་  
 བུ་ཟེར་ ཡན་ཡོན་ཡང་སྒྲོམ་སྒྲེ་རང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

སྟོང་རས་ལའལ་ཟངས་དང་རྩ་བ་ཟངས།

སྟོང་རས་འདི་ གཙོ་བོ་ཀ་པལ་གྱིས་ དཀར་མེ་ཀོང་མ་གི་སྒྲོམ་རྒྱུང་དང་ བལྟ་ན་  
 ཏེ་ལའལ་ལྷ་ཡིན། སྟོང་རས་ལའལ་ཟངས་ཡང་ གཡས་སྟོར་སྒྲེ་ལའལ་དགོཔ་མ་  
 ཚན་ སྟོང་རས་ཀོང་མ་གི་ནང་ན་བརྩམ་ད་ ཡུའི་རྟོག་རིང་མ་སྒྲེ་བཞག་རུང་མི་  
 བརྩམ་ ཟུང་ཀུ་སྒྲེ་བཞག་རུང་མི་བརྩམ་ ཀོང་མ་གི་ལའལ་ ན་གཞི་གཞི་གང་ཅམ་  
 རྩ་གཡུ་སྒྲེ་བཞག་དགོཔ་ཡིན།

དཀར་མེ་ཡུལ་ནིའི་རྒྱ།

དཀར་མེ་ཡུལ་ནིའི་རྒྱ་ཡང་ལེ་ཤ་ཅིག་རང་ཡོད་ དེ་རྩ་ཡང་ བ་མར་ འབྲུ་མར་  
 ཅི་ཐོག་གི་མར་ ཤིང་མར་ མར་གྱིན་ ཚིལ་ལུ་རྩ་ཡིན། རྒྱ་དེ་རྩ་འི་གས་ལས་  
 འབྲུ་ཆེ་ཤོས་འདི་ བ་མར་སྒྲེ་བཅིས་ཡིན། དེ་ཡང་ མར་རྩྱིང་མ་དྲིག་པ་ཟལ་སོ་  
 མི་ལས་ མར་གསར་པ་མང་རམ་འདི་རང་ཡན་ཡོན་ཆེ།





ཕན་ཡོན་ཆེན་གྱི་མི་འདི་ རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་གི་ལུ་ནང་ལུ་ གཏོ་བོ་རང་  
 རྒྱལ་པོ་མ་དག་མི་དག་གཏོ་ཆེ་མ་ལས་ རྒྱལ་ལེགས་མི་དང་ བཟང་མི་འདི་རང་  
 འབྲུ་ཆེ་མ་སྒྲེ་བཅི་མ་ཡིན། ཡིན་ཏུ་ རྒྱལ་ལེགས་ཤོ་མ་ཚུ་མ་ལས་རང་འབྲུ་མ་  
 རྒྱལ་པོ་ཅིན་ ག་ཡོད་པ་ཅིག་གཏོ་བཟང་དང་འདྲམ་སྒྲེ་ ཡུལ་བཅིན་མ་བརྟུ་  
 མེད་པ་ལས་ དཔྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་ དད་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁྱིའི་སོ་ལས་ཡང་ རིང་  
 བསྐྱེད་འཁྲུངས་ཟེར་བའི་དཔེ་དང་འདྲམ་ རང་ལུ་རྒྱལ་པོ་ལས་ཀྱི་ཡིན་མ་ལས་  
 ག་ར་གིས་དཀར་མེ་ཡུལ་བཟངས་ཚུ་ རྒྱལ་མཐུན་མ་སྒྲེ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

### མཆོད་པ་ཡུལ་བཟངས།

རང་བསོད་ནམས་བསག་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་མཆོད་བཤམ་ནང་ལུ་ རྒྱ་རྩེན་  
 གཞུང་རྩེན་ རྒྱལ་པོ་རྩེན་ ལ་སོགས་པ་གཅི་རང་ཡོད་ཏུ་ རང་སེའི་འབྲུ་པ་དང་  
 བརྟུན་ དེ་ལུ་ཡུག་དང་ མཆོད་པ་ཡུལ་བཅིན་ རྒྱལ་སྒྲོམ་ཕྱོགས་ནི་ཡིན་པས།  
 གཞན་མཆོད་པ་ཡུལ་མ་རྒྱལ་ཏུ་ རང་གི་འབྲུ་པ་དང་འཁྲུལ་ མཆོད་པའི་  
 རྩེད་ བརྟུན་ཚར་གཅིག་བསྐྱེད་ཞེན་མ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་རྒྱ་གཏོང་རྩེན་རྩེན་གྱི་  
 བཀའ་བྱེ་ དཀོན་མཆོག་ལུ་ དང་བའི་སེམས་ཀྱིས་ ཡོན་ཆ་ཡུལ་བཅིན་ རང་  
 ལུ་རྒྱལ་སྒྲོམ་བསག་ནི་ཡིན་པས།





ཉེར་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞག།

**མཚན་པ་ཡུལ་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད།**

མཚན་པ་ཡུལ་ནི་ འགོ་བཅའ་པའི་བསྐྱང་ལས་རང་ རང་དང་གཞན་སེམས་ཅན་  
གཤམ་ རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོམ་དགོ། དེ་འཛོམ་ནིའི་དོན་ལུ་  
ཚྲིགས་གྲིས་བསག་དགོཔ་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་འབད་མ་ལས་ དཀོན་  
མཚན་རྒྱལ་བ་ ལྷས་དང་བཅས་པ་ཚུ་ལུ་ མཚན་པ་ཡུལ་དགོ་མཚོ་ཉེ་ ཉིང་དྲུང་  
མའི་དཀྱིལ་ལས་རང་ དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ སྟོན་ལམ་ཡང་ ཁྲུས་ཞབས་ཆེ་  
བའི་སྒྲོ་ལས་ ཡུལ་དགོཔ་ཡིན་མས།

མཚན་པ་ཡུལ་མ་དུ་ དང་པ་རང་ རས་གཅིང་ཉེ་གཉེ་ཅིག་གིས་ ཉིང་འཕུག་དགོཔ་  
ཡིན། དེའི་སྐྱབས་ལུ་ རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ སྒྲོ་གསུམ་གྱི་  
དེག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་ དག་བཅུག་མཚོ་ཉེ་ ཉིང་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་འཕུག་ དེ་ལས་  
མཚན་ཁྲི་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་འཕུགས་ཞིན་མ་ལས་ ཡོན་ཆབ་སྟོན་ལ་དང་བུལ་  
ཡོན་ཉན་ལ་དང་དཀྱུ་སྒྲེ་ཡུལ་དགོཔ་ཡིན།

མཚན་པ་ཡུལ་བའི་སྐྱབས་ལུ་ མཚོ་བསམ་གྲུང་ཐངས་ཡང་ ང་དུ་ཉེ་བསོད་  
ནམས་མེད་པའི་དབང་གིས་ ཡོན་ཆབ་འདི་ལས་ཉུག་ཉེ་ ཡུལ་ནི་གཞན་གཤམ་  
ཡང་མེད་ཅུང་ རྒྱལ་བ་ལྷས་དང་བཅས་པ་ཚུ་གིས་ ཐུགས་བཅེ་བ་ཆེན་པོའི་སྒྲོ་





ལས་ བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཟམས་ཅན་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་དོན་ལུ་ བཞེས་  
གནད་ཟེར་ ཡུལ་དགོ་པའི་ཁར་ ད་རྩོམ་ཆོད་པ་ཡུལ་བའི་དགོ་བ་འདི་ རྒྱལ་བ་  
སྤུས་དང་བཅས་པ་ཚུ་གིས་ གཤེ་སྤེ་བའོ་བ་མཛད་དོ་བཟུམ་སྤེ་ ང་གིས་ཡང་བའོ་  
ནི་ཡིན་མ་ལས་ རང་གིས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་འདི་ ཡངས་སེམས་མེད་པར་  
སེམས་ཅན་ཆ་མཉམ་ལུ་བའོ་དགོ་པ་ཡིན།

སྒྲིན་ལ་འདི་ འབྲི་ གང་ རེག་ གཞོ་ རྒྱ་འབྲུམ་དང་ལ་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།

- ༡ - འབྲི་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་གིས་ རྩིང་མ་གང་མ་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།
- ༢ - གང་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་གིས་ རྩིང་གང་དྲགས་མི་འདི་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།
- ༣ - རེག་ཟེར་མི་འདི་ རྩིང་གི་བར་ན་ས་ལྟོང་མེད་པར་ རྩིང་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་ རེག་མི་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།
- ༤ - གཞོ་ཟེར་མི་འདི་ མཆོད་ཁྲིམ་ཡང་པར་ རྩིང་གཞོ་ལྟེ་ རྒྱ་གིས་རྩིང་  
ལོགས་ཅིག་ལས་གང་ ལོག་ཅིག་ལས་མ་གང་བར་ གཞོ་གཞོ་ལྟེ་དང་  
ཡང་ཅིན་རྩིང་གི་གྲུལ་མ་འཕྲང་བར་ གཞོ་ལྟེ་བསྒྲིག་མི་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།
- ༥ - རྒྱ་འབྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ མཆོད་བཤམ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འཕྱགས་པའི་གྲུམ་  
རྒྱ་འབྲུམ་དོན་དང་ ཡང་ཅིན་ རྒྱ་ནང་ལུ་ འབྲུ་དང་ རྒྱ་སྤེ་མི་ལུ་སྤྲུམ་ཡིན།





དེ་ཚུ་སྒྲོན་ཡིན་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཏིང་མ་གང་པ་ཅིན་ སྐྱེ་བ་ལྗིང་མ་རང་གི་རྒྱུ་  
ལུ་ ཡོན་ཏུན་གྱིས་མི་གང་ནིའི་སྒྲོན་ཡོད།

རྒྱ་གིས་ཏིང་གང་དྲགས་པ་ཅིན་ ཆེ་ལྗིང་མ་རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ འོག་སྒྲིབ་གྱིས་  
གང་ནིའི་སྒྲོན་ཡོད།

མཆོད་ཏིང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དེག་པ་ཅིན་ ཆེ་ལྗིང་མ་ འོག་པ་འི་  
བཤེས་གཏེན་དང་ འོག་པ་འི་བློ་གསལ་པོ་དང་འཕུད་ནིའི་སྒྲོན་ཡོད།

ཏིང་གི་ལྗིང་མ་ རྒྱ་དང་འབྲུ་འབོ་ལྟེ་ སྤྲ་བསེས་པ་ཅིན་ ཆེ་ལྗིང་མ་མིག་ཏུ་  
ནང་ལས་ རྒྱ་མ་ཆད་པར་འཛོན་ཏེ་ མིག་ཏུ་ཨ་བ་གིས་གང་ལྟེ་ འོད་མི་ལུ་  
སྐྱེ་ལྡོག།

དེ་གིས་འབད་ སྒྲོན་ལ་པོ་འདི་སཔང་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཏིང་  
འཕུགས་ཏེ་འབད་ཅུང་ མིག་ཏུ་གིས་མ་མཐོང་པ་འི་ ཐལ་མ་རྒྱ་འོང་མ་ལས་  
ཏིང་འཕུག་ལྟེ་ བཟེགས་བཞག་པ་འི་ནང་ལུ་ བཤེས་རྒྱ་དུམ་གྲུ་ཅིག་  
བྱུགས་ ཏིང་ཏུག་གི་དེ་བཤེས་སྒྲེ་ འོག་མམ་ལུ་བྱུགས་ཏེ་བཤེས་ དེམ་





## བཞིན་དུ་གྲུ་ཡུང་ཤྱེ་མཆོད་པ་ཡུལ་དགོ།

ཡུལ་བའི་སྐྱབས་ གྲུ་འགོ་བཅུགས་ཟངས་ གཡས་ཕྱོགས་ལས་འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་ བར་ན་ ནག་འབྲུ་གང་འེའི་ཕྱིས་བཞག་ དེ་ལས་བཤུལ་ཆུ་  
མོར་ཏེ་ གྲུ་བསྒྲིགས་ཆོར་ཞིན་མ་ལས་ གྲུ་འགོ་ལས་ འུ་པ་བཞིན་  
དུ་ཆུ་བཀང་མ་དུ་ ནག་འབྲུ་གང་འེའི་ཕྱིས་ཆུ་གིས་ ཏིང་ལ་མ་གང་མ་འབད་  
བཞག་དགོ་པ་ཡིན།

ཡོན་ཏྲན་ལ་འདྲི། སྟོན་ལ་ཡངས་མི་འདྲི། ཡོན་ཏྲན་ལ་ཡིན། ག་དེ་སྒྲེ་མོ་ཟེར་བ་  
ཅིན།

- ༡ - ཏིང་གི་ལ་མ་གང་པར་མ་བཞག་པ་ཅིན་ རང་གི་རྒྱ་དུ་ ཡོན་ཏྲན་གྱིས་མི་  
དམའ་བར་གང་ནི།
- ༢ - ཏིང་གི་བར་ན་ ཟག་རིང་མོ་སྒྲེ་མ་བཞག་པ་ཅིན་ ཆ་རོགས་སྲ་མ་དགོ་བའི་  
བཤེས་གཏེན་དང་ ཟག་མི་རིང་།
- ༣ - ཏིང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་རེག་པ་ཅིན་ འོག་པའི་གྲོགས་པོ་དང་ མི་  
འཕྱད།
- ༤ - གྲུ་མ་གཡོ་བ་ཅིན་ སེམས་རྒྱ་དང་ གཟུགས་ཡང་ཡུང་ཏུང་ཏུ་འོང་།





ཀྱེ་མཆོད་ཀྱི་ལམ་ནུ་མ་གཞག།

༥ - རྩེ་མ་ཐོང་པ་ རྩུ་དང་རྩུ་མ་ཐོང་པ་ཅིན་ མི་གཉི་གསལ་ལྟོག་ཏུ་འོང་  
ནི་ཡིན་མ་ལས་ ཡོན་ཏུ་ལ་དང་དུ་མ་ཡིན།

མཆོད་པ་ལུ་ནི་དང་ བཤག་ནི་དུ་སྒྲིལ།

༡ - མཆོད་པ་ལི་རྩུ་ལ་དེ་ དེ་ཏུ་དཔོན་ཏུ་ དེ་ལུ་ལམ་ལུ་མི་བརྟམ་ ག་ཅི་  
མོ་ཟེར་པ་ཅིན་ རྩུ་དང་མཆོད་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལི་ལུ་ཏུ་  
རྩུ་ཟེར་ དཔེར་ན་ ལུ་ དེ་ལུ་ལམ་ལུ་དེ་ དེ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
དེ་གིས་ལམ་དང་ མཆོད་པ་ལི་རྩུ་ལ་དེ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

༢ - མཆོད་པ་ལི་རྩུ་ལ་དེ་དཔོན་ཏུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

༣ - མཆོད་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ ལུ་ རྩུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་

༤ - མཆོད་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ ལུ་ རྩུ་  
ལུ་ལུ་

༥ - མཆོད་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩུ་ལུ་







ག.ཤམ་མར་ རྒྱུམ་གྱི་ཅིག་སྤྲུགས་ཏེ་བཞག་དགོཔ་ཡིན།

༤ - མཆོདཔ་བཟུ་ཞིནམ་ལས་ རྒྱ་འདི་ ས་གཅིང་མར་བཤག་དགོཔ་ཡིན།

༧ - མཆོདཔ་བཤགས་ཞིནམ་ལས་ ཏིང་དེ་ཚུ་ བཅེགས་ཏེ་བཞག་དགོཔ་  
ཡིན་ནོ།

### ༣ རྒྱལ་དར།

༡ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་དར་གྱི་ཁྲིམས་དོན་ རྒྱལ་ཡོངས་  
ཚན་ས་ཐངས་ ༣༤ པའི་དོན་ཚན་ ༢༤ པའི་ནང་གསལ་བཞིན་ ཆ་འཛོག་  
གྲུབ་པ་ དབྱིན་ལོ་ ༡༩༧༢ ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༤ ལ།

རྒྱལ་དར་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཅད་ཀྱི་དོན་གསལ་དང་ རྩོགས་  
ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ རྩོན་འཁྲུང་ མཆོད་ཚུགས་པའི་ རྒྱལ་གཞུང་གི་  
ལྷན་གསལ་ དོམ་ཡིན། རྒྱལ་གཞུང་གི་དབུ་འཛིན་ གཅི་བོ་ཁག་ རྩོན་  
བཞུགས་འབདས་དང་ གཞུང་དོན་དགའ་ཏོན་རྩོན་འབྲེལ་ ལྷ་ཚན་གྱི་  
ལས་འཛིན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ འཕྲུལ་དགོཔ་ཡིནམ་ལས་ དེ་ལྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
ཞིབ་ཞིབ་འབད་ འོག་ལས་མར་ཁ་གསལ་བཞོན་ནི་ཡིན།





## ཀྲུ་དྲ་གྱི་བཤད་པ།

- ༡ ཉུག་ལས་ བྱེད་ལེན་པོ་གིས་ཙུང་པ་འཛིན་མི་འདི་ ཆོས་སྒྲིན་ལུགས་གྲྱིས་  
ལས་ སྒྲིན་ལུགས་དོན་དག་ཉོན་མ་ལས་ ཆབ་སྒྲིན་གོང་འཕེལ་གྲུང་མི་  
མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ལྷ་གོ་ནི་དང་ དེ་གིས་ ཆོས་སྒྲིན་གྲྱིས་ཆ་རའི་  
གཞི་མ་འཛིན་པའི་དོན་ཡིན།
- ༢ འོག་ལས་ བྱེད་ལེ་ཁྲི་གིས་གཡབ་བྱེ་ཡོད་མི་འདི་ ཆོས་སྒྲིན་གྲྱིས་ལས་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ཉོན་པའི་ཁར་ ཀྲུ་བཟུན་སྤྱི་དང་ ཉུག་པར་དུ་  
བཀའ་རྩིང་བྱུང་འཕྲུག་གི་ རིང་ལུགས་ བྱུགས་ཀྱན་དུ་སྡེལ་བའི་དོན་ཡིན།
- ༣ བྱེད་ལེན་པོ་དང་ ལེ་ཁྲི་གྲྱིས་ཀྱི་མཐུན་མཆོམས་ལས་པར་ འཕྲུག་གི་ཁྲབ་  
འབད་ཡོད་མི་འདི་ནི་ ཆོས་སྒྲིན་གྲྱིས་དྲ་གྱི་ འཕྲུག་ཀྲུ་ཁབ་ཀྱི་མིང་གི་  
བད་མཆོན་ཡིན།
- ༤ འཕྲུག་གི་ཁ་དོག་ དཀར་པོ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ནི་ ཀྲུ་ཁབ་འདི་ནང་གི་མི་  
རིགས་ཚུ་ བྱིལ་ས་པའི་གྲུ་སྤྱི་དང་ ལ་སོགས་པ་འདྲ་མི་འདྲ་ལྷ་ཆོགས་  
ཡོད་དེ་འབད་དུང་ ནང་གི་བསམ་སྦྱོར་ ཀྲུ་གཅེས་ཤུ་ཞེན་ སྒྲུམ་མའི་སྒོ་  
ལས་ རྗེ་འབངས་གྲྱིས་ཀྱི་བར་ན་ དམ་ཚིག་ལུ་ བསེ་ཉུན་ག་ནི་ཡང་མེད་  
པར་ དྲི་མེད་དཀར་བའི་དོན་དག་ཉོན་མ་ཡིན།





ಶ್ರೀಮದ್ರಾಮಕೃಷ್ಣ

ॐ ལྷ་དྲ་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་གྲ་འ་ ཡུ་ཚུར་དུས་རིང་གི་ཆད་ ག་ཡིན་མི་དེ་གི་  
 གསུམ་དུ་གྱིས་དུས་བྱང་གི་ཆད་གཞི་སྒྲེ་བཞག་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ ༩ X  
 ༩ བསྐྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཆེ་ཆུང་སོ་སོའི་ཆད་དང་དྲུམ། མཆན་རྟགས་  
 མཐུན་མ། ཆད་རིམ་གསལ་ལ་ལ་སོགས་པ་ མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ རྒྱ་དྲ་གི་  
 བཤད་པའི་ནང་དོན་དང་མཐུན་དགོ།

ཐུལ་དཔལ་ལྷན་ཞུས།

3. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

༡ རྒྱལ་དང་འདྲི་གིས་ ཅེལ་གཞན་སྤྱད་མྱིའི་ སྤྱད་རས་བཟོ་མྱི་དང་ ཁེབས་  
 འབད་ ཁ་ཤ་གཞན་གྱི་ཆ་བ་ལུ་ གཞི་ག་བཀོལ་ཁ་ ལ་སོགས་པ་འབད་མི་  
 ཚོ་ག།

ཁ རྒྱལ་དྲར་འདི་ རྒྱལ་དྲར་གཞན་ལས་ རང་གི་རྒྱལ་དྲར་དམ་འཇ་འབད་  
འཕྲུ་མི་བརྟམ།

ག. རྒྱལ་དང་བཟུངས་ཏེ་བཞག་པའི་ཐོག་ཁར་ ཅེ་ལ་གཞན་ ག་ནི་ཡང་བཞག་



## མི་ཚོ་གྲགས།

- ང རྒྱལ་དྲ་མགོ་མཚུག་བསྐྱོད་ནས་ཀྲེ་ རྣམ་ལང་འཕུར་ནི་མི་འོང་།
- ཆ རྒྱལ་དྲ་འདི་ ཡར་ཚུར་འབག་པའི་སྐབས་ ས་ཁ་ལས་འདུད་དེ་འབག་ནི་  
དང་ རྒྱ་ནང་སྤངས་ ལ་སོགས་པ་མུ་ལས་འབད་མི་ཚོ་གྲགས།
- ཇ རྒྱལ་དྲ་ཡར་འཕུར་ མར་ཡབ་གྲི་སྐབས་ལུ་ གུས་བརྟུན་ལུ་བའི་བདུ་ལུ་  
ཀླུ་མ་གཉིས་གཞི་བས་ཀྲེ་ དུ་མ་བརྟེན་གྲི་བོ་གྲགས་ལུ་ རྟོན་དགོ་པའི་ཁར་  
མི་ག་རྟེ་ཡང་ ཡོགས་དེ་ཁར་བཏུ་དགོ་པ་ཡིན།

## སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་དྲ་འཕུར་བཅའ་སྒྲིག་།

- ༡ རྒྱལ་ས་ཏེ་བ་དང་ རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སར་ གཞུང་གི་ཁྲི་དྲག་ཁག་གི་ ཡིག་  
ཚང་ཚུ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ རྣམ་རྒྱུན་ རྩོམ་ཀྲེ་མཐུན་ཤར་ཞིན་མ་ལས་ ཡི་རུ་  
ཀྲེ་མཐུན་མ་འཛུལ་གྲི་རིང་འཕུར་དགོ།
- ༢ རྣམ་འཁོར་གྲུང་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་དྲ་འདི་ དར་ཅུང་བཟོ་བྱེ་འཕུར་ནི་དང་  
དགའ་རྟོན་ཀྲེ་མཐུན་གྲི་སྐབས་ལུ་དང་ གཞན་དོན་ལུ་ཅིག་ནང་ འོས་  
བབས་སྒོམ་ཚུང་ལྷ་ཚོགས་དང་འཁྲུལ་ཀྲེ་ འཕུར་ནི་མ་གཞི་གས་ རྒྱལ་ས་  
དང་ རྒྱལ་པོ་ རྒྱལ་ཁབ་གྲི་དབུ་འཛིན་ཁག་བྱེན་སར་ཡིན་པ་ཅིན་ ཆེ་ཤིག་ས་  
ཀླུ་མ་ཅིག་ལུ་མ་གཞི་གས་ འཕུར་མི་ཚོ་གྲགས།





- ག རྒྱལ་དར་ཡར་མར་འཕུར་བའི་སྐབས་ གྲུས་བརྟན་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ལས་  
ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ དམག་དུང་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་  
ལེན་འབྲེལ་དགོ།
- ང སློབ་ཁང་དང་ ཅེད་མེད་སྐྱེས་ཚུ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ དམིགས་བསལ་ རྒྱལ་  
ཆེན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ གྲུས་བརྟན་མཆོད་པའི་བདུ་ལུ་ རྒྱལ་དར་ལྗོངས་  
འཕུར་ཆོག་པ་ཡིན།
- ཆ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཆེན་ ལས་གསལ་པ་ཚུ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཆེན་འགོ་  
བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ དག་འབྱོན་ཏེ་ན་འབྲེལ་མཐུག་མ་བསྐྱུ་གི་རིང་ རྒྱལ་  
དར་འདི་འཕུར་དགོ།
- ཀ འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཡིན་པ་ཅིན་ ས་གནས་ག་ཏེ་  
རང་ཡིན་ཅུང་ རྒྱལ་དར་འདི་འཕུར་དགོ།
- ཇ གཞན་ཡང་ གཞུང་ལུ་ཡུག་ཡིན་སྐབས་འབྱོར་ཡོད་པའི་ ཞི་དག་གི་སྒྲིལ་བུ་  
དཔལ་ལོ་ཚུ་གི་ དྲན་གསལ་ལུ་ རྒྱལ་ཆེན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་འཕུར་  
དགོ་པ་ཡིན།
- 3 བྱ་དན་བཅི་ལུང་གི་སྐབས་ལུ་ གཞུང་ལས་ སྐབས་ཐོབ་དམིགས་བསལ་གྱི་  
རྒྱལ་ཆེན་གྱི་ཏེན་འཁྲུལ་བཟོ་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་དར་ཡེད་པ་ཐོག་ལས་  
ཡུར་ཏེ་ བྱ་དན་བཅི་ལུང་ལུ་དགོ།





## ཀླུ་དར་འཕྲུ་ནི་གི་ཐོབ་ཐངས།

- ༡ ཀླུ་ས་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡོང་ལག་ཡོད་རིགས་ནང་ ཀླུ་དར་རེ་ངེས་  
པར་དུ་འཕྲུ་དགོ།
- ཡ ཡོང་ལག་མེད་སར་ཡིན་པ་ཅིན་ ས་གནས་དེ་ལའི་ གཞུང་གི་འགོ་དཔོན་  
གཙུག་གི་ ཡིག་ཚང་གི་གདོང་ལས་ ཀླུ་དར་འཕྲུ་དགོ།
- ག གྲོན་པོ་ཉན་ཀླུ་གྱི་ གོ་གནས་ཅན་ཡན་ཆད་ཚུ་ བཞུགས་ས་ཀླུ་ས་ཏེ་  
བའི་སྒོ་ལྷགས་ལས་མེད་པ་ཅིན་ བཞུགས་སའི་གཟིམ་ཅུང་གི་སྒོ་ལས་ཀླུ་  
དར་འཕྲུ་ཆོག།
- ང འབྲུག་དང་ཕྱི་ཀླུ་གྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ཚུ་གི་ ཀླུ་དར་འཕྲུ་ཐངས་གྱི་སྒོ་ར་ སྐྱེ་ཆ་བ་  
ཁོང་སའི་ཁྲིམས་ལྷགས་དང་བཟུན་ནི།

## གནད་དོན་ལྷ་ཆོགས་ལུ་ཀླུ་དར་འཕྲུ་ཐངས།

- ༡ ཀླུ་པོ་དང་ ཉན་ཀླུ་དར་ཐོབ་མི་ཚུ་ ཕྱི་ནང་གི་ཀླུ་ཁབ་ག་ཏེ་ཕྱོད་སའི་  
བཞུགས་སྐར་དེ་ལས་ ཀླུ་དར་འཕྲུ་ཆོག་པ་ཡིན།
- ཡ གང་ཟག་ག་རང་ཡིན་ཅུང་ ཀླུ་པོའི་སྐྱེ་ཆ་བ། ཡང་ཅིན་ གཞུང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་  
འབད་དེ་ གཞུང་གི་དོན་གཅོད་གྱི་དོན་ལུ་ ཕྱིའི་ཀླུ་ཁབ་ལུ་འགྱུ་བའི་  
རིགས་དང་ ཡང་ཅིན་ གཞུང་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ བཀའ་བྱ་ཡོད་པ་





## ཅིན་ཀྲུ་དར་འཛོམ།

### བྱུ་མ་འཁོར་གྱ་འཛོམ་ཐངས།

༡ བྱུ་མ་འཁོར་གྱ་ དར་ཐོང་མི་ག་དེ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་ཀྲུ་  
དར་ མ་འདྲ་ལ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་ས་སྒོམ་ཤོས་ག་ཡིན་མི་འདི་གི་ བྱུ་མ་འཁོར་  
གྱ་ དར་འཕྲས་ནི་མ་གཏོགས་ གོ་གནས་ཚུང་དེགས་ཀྱི་བྱུ་མ་འཁོར་གྱ་  
དར་འཕྲས་མི་ཚོགས།

ཁ དར་ཐོང་མི་ དཔོན་གོ་ས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཀྲུ་ཁབ་འདི་གི་ གཞུང་  
གི་ཀྲུ་དར་ག་ཅིག་འཕྲས་ནི་ཡིན།

ག བྱུ་མ་འཁོར་ག་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ ཀྲུ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ དཔོན་དེགས་གཉིས་  
ཡོད་དེ་འབད་ ཕྱིའི་ཀྲུ་ཁབ་ཀྱི་དཔོན་འདི་ གོ་ས་ཚུང་སོ་པ་ཅིན་ ཁོ་རའི་  
སྐྱེ་ཀྱི་དར་མིན་པར་ ཁོ་རའི་གཞུང་གི་ཀྲུ་དར་འདི་རང་ ཀྲུ་དར་འདྲ་  
མཉམ་འབད་ བྱུ་མ་འཁོར་གྱ་འཕྲས་ཚོགས།

ང ཀྲུ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་དཔོན་དེགས་ལས་ གོ་ས་མཐོ་དམན་ག་དེ་སྐྱེ་རང་ཡིན་  
ཅུང་ རང་གི་ཀྲུ་ཁབ་ཀྱི་དར་འདི་ གཞུང་ཟུར་ལུ་ འཕྲས་དགོ་པ་ཡིན།

ཆ ཡོང་བདག་དང་ཁྲིམས་དཔོན་ལ་སོགས་པ་ ཡོང་གཞིས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཡོང་  
གི་ཡིག་ཚང་གི་གཏོང་ཁབ་ ཀྲུ་དར་འཕྲས་ཚོགས་པ་མ་གཏོགས་ གང་





ཏེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

གཞན་ལྷུ་མ་འཁོར་ནང་ འགྲོ་འགྲུལ་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷུ་མ་འཁོར་གུ་  
དར་འཕྲས་མི་ཚོ་གྲ།

ཆ ལྷུ་མ་འཁོར་གུ་ དར་འཕྲས་ཚོ་གཞི་ རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ལམ། རྒྱལ་པོའི་  
ཡབ་ཡུམ། རྗེ་མཁན་པོ་དང་ སྤྱོད་དཔོན་བཞི་པོ། སྤྱོད་པོ་དང་སྤྱོད་པོའོ་ག་  
མའི་ གོ་གནས་ཅན་ཡན་ཆད་ལུ་ ལྷུ་མ་འཁོར་གུ་དར་ཐོབ་ཡིན།

ཇ རྒྱལ་སྤུས་ཀྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་སྤུས་སྤོམ་ཤོས་ག་ཡིན་མི་དེ་གི་ ལྷུ་  
འཁོར་གུ་དར་ཐོབ་ཡིན།

ཉ རྒྱལ་པོའི་སྐུ་འཁོར་གྱི་རིགས་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ གཞུང་གི་བྱ་གཞུང་ནང་  
སྤྱོད་པོ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ གོ་གནས་བཞེས་ཏེ་ བཞུགས་མའི་རིགས་ལུ་ ལྷུ་  
འཁོར་གུ་དར་ཐོབ་ཡིན།

ཏ རྒྱལ་ས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ རྗེ་མཁན་པོ་དང་ རྒྱལ་ལམ་  
རྒྱལ་པོའི་ཡབ་ཡུམ་བཅས་མ་གཏོགས་ གཞན་འདི་ཚུ་རྒྱལ་ས་ཏེ་བའི་  
ཡིའི་སྐོར་ལ་ལུ་མ་གཏོགས་ དེ་གི་ནང་འཁོར་ལུ་ ལྷུ་མ་འཁོར་གུ་ དར་  
འཕྲས་མི་ཚོ་གཞི་ཡིན།

རྒྱལ་དར་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲིམས་དོན་སྒྲ་ཚན་གྲ།

༡ རྒྱལ་དར་འདི་མ་འཕྲས་བའི་ཏེ་མ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་བ་དཔུན་







- འབད་དེ་ རྒྱལ་དར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་པའི་ རྒྱུ་ཅན་ཡིན་པ་ཅིན་  
འཕུར་མི་ཚོ།
- ལ ཞི་དག་གི་དཔོན་ལག་ རྒྱུ་པོ་དང་ ཡང་ཅིན་ དེ་ལས་ཡང་ མཐོ་བའི་  
རིགས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ལྷན་ བཀའ་ཚེག་པ་མ་གཏོགས་ གཞན་གཞུ་ཡང་  
བཀའ་མི་ཚོ།
- ག རྒྱལ་དར་ཡར་ཚུར་འབག་པའི་སྐབས་ བཞག་ས་གཅིག་ལས་ གྲུ་ཞབས་  
དང་ གཅོང་སྤྱོད་ཐོག་ལུ་བཞག་དགོ་པ་ཡིན།
- ང རྒྱལ་ལྷན་བཞག་ས་པའི་ རྒྱལ་དར་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ མེ་ལྷའི་ཞལ་དུ་ལུ་ནི་  
དང་ ཡང་ཅིན་ གཅོང་སྤྱོད་ཐོག་ལུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་བཞག་ནི་མ་  
གཏོགས་ གཞན་གཞུ་ཡང་འབད་པའི་ཚོ།
- ཅ རྒྱལ་དར་གྱི་རྩགས་འདི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་རྩགས་འབད་བཞོན་དེ་ ལག་ལེན་  
འབྲེལ་མི་ཚོ།
- ཆ ཟ་ན་རྒྱལ་དར་གྱི་རིས་མོ་ཅམ་འདྲ་བའི་ རྩགས་འདི་ དངོས་པོ་གཞན་གཞུ་ཅི་  
གྲུ་ཡང་ སྤྱི་ཤེས་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚོ་པ་ཡིན་ནོ།

ཤིང་མཁའ་བླམ།

ཚགས་དཔོན།





## ༤ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཏུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱལ་ཏུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་ཐེག་ནང་ རྩི་རྩུ་གུམ་ ཡུལ་རྩེ་དུ་  
བཞུགས་ཡོད་པའི་ གཡས་གཡོན་ལུ་ འབྲུག་དཀར་པོ་ ཡོ་མོ་བྱང་གིས་  
བསྒྲོམ་བའི་ཅེ་མོར་ རྩི་བྱ་དགོས་འདོད་དཔུང་འཛེམས་བཞུགས་ཡོད།

རྩི་རྩུ་གུམ་གྱི་རྩེ་བར་ རྩི་བྱ་དགའ་འཁྱིལ་ བཞི་དན་འདི་ སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་ཆོས་ལུས་ རྩི་རྩུ་ཐེག་པའི་ངོ་མོ་ལུས་གྲུབ་པའི་ ཡིན་ལུས་རྣམ་བཞི་མཆོན་  
པའི་ འབྲུག་གི་ཆོས་ལྷན་ལྷགས་གཤིས་ཀྱི་དོན། ཡུལ་གཞན་འདི་ནི་ དེ་མ་  
མེད་པ། རྩི་བྱ་དགོས་འདོད་དཔུང་འཛེམས་འདི་ནི་ རང་བཅོན་གྱི་དབང་  
ཚད་དང་། འབྲུག་ཡོ་མོ་འདི་ནི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་མིང་ལུ་ འབྲུག་ཟེར་  
གསུང་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཆོན་བྱང་ལུ་གོ་ལྟ་ཡིན་ནོ།

## ༥ རྒྱལ་ཡོངས་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཅན་དན་བཞེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་།  
དཔལ་ལྷགས་གཤིས་བརྟན་ལྷན་སྐྱོང་བའི་མགོན།  
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ།  
ཁྱེ་འབྲུག་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།





ཆོས་སངས་རྒྱལ་བལྟན་པ་དྲ་ཞིན་རྒྱས།

འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་མ་ཤར་བར་ཤོག།

## མཆུག་བྱང་གསོལ་འདེབས།

ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ནང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་  
གཞག་གི་སྟོར་ འབྲུག་མི་ཀྲན་གྱིས་ ལག་ལེན་འབྲུག་པའི་བདེ་བས་ལུ་དམིགས་  
ཏེ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ འདི་ནང་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་རང་ལུ་  
སྦྱེས་ལྟོངས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་དང་ སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏྲན་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་ཅུང་  
དམན་པའི་ལུ་བས་ཀྱིས་ དེ་བའདི་ནང་ ལེགས་པའི་ཆ་ལས་ ཀྲེ་མཁོའི་ཆ་མང་  
མི་དེ་ཞི་ཞུམ་ལས་ མཆུག་བྱུན་དམ་པ་ཚུ་གི་བྱུན་པ་ལུ་ བཟོད་གསོལ་ལྟ་ནི་  
ཡིན། ལེགས་པའི་ཆ་དུམ་གྲ་འོད་མི་འདི་ཡང་ འབྲེལ་ཡོད་ལྟོགས་ཀྱི་མཁས་  
པ་དང་ རྩམས་མཉམ་ཅན་ཚུ་གི་གྲིགས་རམ་ལས་བརྟེན་ཡིན་མ་ལས་ འདི་ཚུ་ལུ་  
ཏྱིང་དྲུངས་མའི་དྲི་ལུ་ལས་རང་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ལྟ་ནི་དང་ དེ་བའདི་སྤར་  
ཐངས་གསུམ་པའི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལས་ མཆུག་ལྷན་ཡོངས་ཀྱིས་  
བསམ་འཆར་ཚུ་ ཐད་ཀྱང་ལྷན་ལྷན་ཏེ་བཀའ་དྲིན་བསྐྱང་གནང་ཟེར་བའི་གསོལ་  
འདེབས་ལྟ་ནི་ཡིན།





ཕྱི་མཐོང་གི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

དེ་ཉུང་ཕྱི་མཐོང་གི་སྒྲིག་ལམ་དཔེ་དེ་བ་འདི།།

ཀྱན་སྒྲིང་བཟང་པོས་བརྟུ་སྒྲིག་བགྱིས་པ་འདིར།།

སྒོ་ངས་བའི་ཆ་རྒྱམས་ཀྱན་ལ་བཟོད་གསོལ་ཞིང་།།

ལེགས་ཆའི་དགེ་ཅུ་མར་བྱུང་འགྲོ་ལ་བསྟོ།།

དགེའོ།།





ཐུབ་རྟེན་ རེ་དེ་བ།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་ཇེ་འབྲུག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བཟང་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྟོར།  
 ཐེམ་ཡུ།

སྒྲིག་ལམ་རྒྱུ་གཞན་དེ་བ་ཐེར་ཤོར་བུའི་འཕྲེང་བ། ཐེམ་ཡུག རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ  
 མཛད།

སྒྲིག་ལམ་རྒྱུ་གཞན། ལྷིམས་བཟོ་ལྷན་དེ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྟོན་འཕྲུག།

ཀྱུ་བཟང་བླ་མའི་ཞལ་ལུང་།

ཞལ་གདམས་ལྷགས་གཉིས་སྟོང་བཅུད།

བྱ་དེ་བ་སྟོ་གསར་དག་ལྟོན། ཐེམ་ཡུག ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔར་ལས་དེ་ཆོན།

ལྷན་དག་འབད་མིའི་འབྲུས་མི།

༡ དཔོན་ སངས་རྒྱལ་རྟོ་རྟེ། ཡོང་ཁ་མཁས་མཛོག།

༢ བུམ་ ཆོས་སྟོང་།

༣ དཔོན་ མཁའ་འགྲོ། ལྷིམས་དཔོན་བགྲེས་པ།





ཀྱེ་མཆོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག།

༥ རྟོགས་ རྟོ་ཇེ་ཆེ་རིང་། ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན། སྤྱི་འཛིན་ལས་ཁུངས།

༦ རྟག་ཀྱང་ ཡོན་ཏྲན་དཔ་རྒྱས་ ཞིབ་འཛེལ་གཙོ་འཛིན།

༧ སྤོབ་ ཡུ་རོན་གྲུབ། གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན།

༨ སྤོབ་ འཛིགས་མེད་འོད་ཟེར། སྒྲིག་ལམ་གཙོ་འཛིན།

དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་འཇད་བའི་སྐབས་ ཞིབ་འཛེལ་ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་ མཁས་མཆོག་  
ཏུམས་མྱོང་ཅན་དང་འབྲེལ་བ།

༡ རྟོགས་ ཤིང་མཁར་སྐམ་ ཐུམ་ཡུག།

༢ རྟོགས་ ཏུ་དཔ་ལ། འབྲུག་རྒྱལ་གྲོལ་པའི་ཡུག་གཡོག་པ། ཏུམ་ཐང་  
ཅུ་མད།

༣ རྟོགས་ ཆེ་བརྟན་རྟོ་ཇེ། འབྲུག་རྒྱལ་གཞུམ་པའི་མགོན་གྱི་པ་བཞུགས་པ།  
ཉུན་ཅེ།

༤ ལམ་ ཆོས་སྒྲོན། བདེ་ཆེན་ཆོས་གྲིང་དགོན་པ།

༥ ཏུམ་ གུ་རྒྱ་པ་ཏྱི། འབྲུག་རྒྱལ་གྲོལ་པའི་ཡུག་གཡོག་པ།

༦ ལེལ་ཨོ་ དབང་འདུས། འབྲུག་རྒྱལ་གྲོལ་པའི་ཡུག་གཡོག་པ།





## འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཆེན།

ང་ལྷོ་མཁོའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལོ་ངོ་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་གོང་ལམ་ རང་དབང་རང་  
 བཅོམ་སླེ་ལོན་ཡོད་པའི་གྲུ་ དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་ ཨོ་ཏྲཱ་གྲུ་ཅུ་རིན་པོ་  
 ཆེ་གིས་ ཁྲམས་གྲི་བཅགས་ཏེ་ སྤུངས་གནས་ཁུད་པར་ཅན་ལུ་ ཐིན་གྱིས་སྤབས།  
 དེ་ལས་ཚུར་ དམ་པའི་ཆོས་གྲི་བཟུན་པ་ དེམ་པ་བཞིན་དུ་ དར་བའི་ནང་ལས་  
 དུས་རབས་ ༡༢ པའི་ནང་ ཡང་འབྲུག་སྒྲིམ་ཞིག་པོ་ཡབ་སྤུངས་གྲིས་ འབྲུག་པ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ཆོས་གྲི་སྤོལ་བཅུགས་གནང་ཏེ་ ཆོས་དཀྱི་ཁྲལ་ཁབ་ མིང་  
 དང་དོན་མཐུན་པ་འབད་ལོན་ཅུང་། ཉུག་པར་དུ་ དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ལས་  
 ཆོས་གྲི་རྒྱལ་པོ་ ཁྲམས་དུང་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཆོས་སྤྱི་དུགས་གཉིས་  
 གྲི་ འབྲུག་གཞུང་དབང་བཅུགས་ཏེ་ ཡུལ་ ༡༩༠༧ ཚུན་ཆོད་ལུ་ ལེ་སྤྱི་དུ་ཆུ་གིས་  
 རྒྱལ་སྤྱི་ལྷོང་ཏེ་བཞུགས་པའི་སྤབས་ ཁོང་ར་བླ་དཔོན་ལྷེ་པ་ཚུ། ནང་དོག་  
 འགྲིགས་མ་ཚུགས་པར་ མི་མེར་འདུལ་གསེག་བརྒྱབས་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རང་  
 དབང་ལུ་ རྩོམ་གསལ་གསལ་སླེ་ལོན་པའི་བསྐྱེད་ གོང་ས་ཨོ་ཏྲཱ་དབང་ལྷན་  
 མཆོག་ ཀྲོང་གསར་དཔོན་སྤོང་གྲི་ ལྷི་ཁར་ཡེ་བས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ རྒྱལ་ཁབ་  
 དང་མི་མང་ བཟུན་སྤྱི་དུ་བཟུངས་ལུ་ ཡུག་ལཱ་གཅི་འདི་ ལེགས་སྤོམ་མཛེན་  
 གནང་མ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་བྲམ་དང་དཔོན་ འབངས་མི་མེར་ཆ་མཉམ་





ཀྲེ་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནྤམ་གཞག།

གྲིས་ བརྟུན་གྲོས་མ་བརྒྱབས་པའི་ གོ་ཅེ་གཅིག་ཁང་མཐུན་ཏེ་སྒྲེ་ གོང་ས་ཨོ་  
 རྒྱན་དབང་ལྷག་ ཡབ་སྐུ་འཛིན་པ་བརྟུན་གྲིས་ འཕུག་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་རྒྱལ་བརྟུན་  
 གྲི་རྒྱལ་པོ་ མཇུག་གནད་དགོ་ཟེར་ དམ་བཅའ་འཁྲུང་བ་མེད་པའི་འབངས་དང་  
 གན་རྒྱ་ཡུལ་ལ་བཞིན་དུ་ ཡུལ་ཁོ་༡༩༠༧ དེ་ཕྱི་ཟླ་༡༢ པའི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཚེས་༡༧  
 ལུ་ བརྟུན་འཛིན་གྲི་རྒྱལ་པོ་དང་པོ་ གོང་ས་ཨོ་རྒྱན་དབང་ལྷག་མཆོག་ གསེར་ཁྲི་  
 གུར་ ཁྲི་མངའ་གསོལ་ཁུ་ནུག།

གོང་ས་ཨོ་རྒྱན་དབང་ལྷག་མཆོག་ བརྟུན་འཛིན་གྲི་རྒྱལ་པོ་དང་པོ་ལུ་ མངའ་  
 གསོལ་ཁུ་ཏེ་ འཕུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱལ་བརྟུན་གྲི་རྒྱལ་ཁབ་སྒྲེ་ དཔུ་བརྟེས་  
 ཞིན་ནུ་ལས་ཚུར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ལོ་ལྷན་པ་རྩ་ཁུ་ལེགས་ ཆར་རྒྱ་རྒྱས་ལུ་  
 བབས་ ནད་མུག་འཁྲུག་མོད་ ལ་སོགས་པའི་རྒྱན་པ་ཚུ་ཞི་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་  
 འབངས་མི་སེར་ཆ་མཉམ་པ་ བདེ་སྦྱིད་གྲི་དཔལ་ལུ་ ལོངས་སྤོང་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་  
 རང་དབང་རང་བཅད་དང་ ལྷགས་གཏོས་གྲི་ཆབ་སྲིད་མངའ་བའ་ དཔྱད་ལས་  
 མཐོ་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་ཡུན་ལུ་མཆོགས་པ་ རང་བཞིན་གྲིས་བྱུང་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་  
 འགྲུས་ དེ་མེས་ཚུན་ཆོད་ལུ་ འཕུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ འཕུག་བརྟུན་འཛིན་  
 རྒྱལ་པོ་ ཡབ་སྐུ་འཛིན་པ་པར་བྱེད་པའི་ མཁྱེན་བཏེན་རྒྱས་གསུམ་གྲི་མཐུ་ཉོ་བས་  
 དང་ རྒྱ་བསོད་དབང་བའ་ མཁས་མཇུགས་བསྐྱེད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འཕུག་







ཀྱུ་ལ་ཁ་པ་འདི་ ལྷ་ཡུ་ལ་ལས་ལྷག་པ་འི་ དགའ་རྟོག་རྟོ་དང་ སྒྱིད་རྟོ་རྟོ་སྒྲེ་ རྟོ་དེ་  
 རྟོ་ཡོད་པ་འི་སྒྱིད་རྟོ་རྟོ་སྒྲེ་དང་ དུ་ལས་ཡར་ཡང་ ཀྱུ་ར་པས་རིམ་པར་  
 འབྱོན་རྟེ་འབད་ འབྱུག་ཀྱུ་ལ་ཁ་པ་འདི་དང་ ཀྱུ་སྒྲོན་འབདས་གསུམ་ དམ་ཚིག་  
 གཤེད་མའི་ཐོག་ལས་ འབྱུག་ཀྱུ་ལ་ཁ་པ་འདི་ རང་དབང་རང་བཅོན་གྱི་ཐོག་ལུ་  
 བརྟན་པ་ཇི་སྟོན་ཞུམ་གཞུས་གྱི་བར་དུ་ འབྲུང་བ་མེད་པར་ དགའ་སྒྱིད་གྱི་དང་  
 ལུ་ གཞུས་ནི་གྱི་རྟོན་འབྲེལ་དང་ བཟུ་གིས་ཕེའ་མོན་ལམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཀྱུ་  
 ཡོངས་དུས་ཆེན་འདི་ཅིས་སྤང་ལྷུ་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ དུས་ཆེན་འདི་ ག་ཅི་དེ་གལ་ཆེན་ཅིག་ཡིནམ་ལས་བརྟན་རྟེ་ འབྱུག་  
 ཀྱུ་ལ་ཁ་པ་གྱི་ཇོང་ཁག་ཡོད་ཚད་དང་ སྒོ་བ་གྲུ་ཡོད་ཚད་གཅིག་པ་འི་དང་ལུ་ ཡུའི་བླ་  
 ༡༢ པ་འི་ཚེས་ ༡༧ གྱི་ཀྱུ་ལ་ཡོངས་དུས་ཆེན་དེ་ དགའ་རྟོན་ཀྱུ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་གི་  
 ཐོག་ལུ་འབད་དང་ ཅིས་སྤང་ལྷུ་ཨིན།

དེ་གི་སྒྲིག་པས་ལུ་ ང་བཅས་ར་གིས་ མཉོ་བསམ་གཏང་དགོས་པ་འདི་ཡང་ དུ་རེས་  
 ཚུན་ཚེད་ ཀྱུ་ར་པས་རིམ་བྱོན་གྱི་སྒྱི་བསོད་ལུ་བརྟན་ དགའ་སྒྱིད་གྱི་དང་ལུ་  
 རྟོ་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ཡིན་ཆད་དུ་ལས་ཡར་ཡང་ འབྲུང་བ་མེད་པར་ དར་ཀྱས་  
 ཡུན་གཞུས་འོང་བཅུག་ཟེར་ རེ་བ་དང་མོན་ལམ་བསྐྱེད་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ཅུ་བ་





ཉེས་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་གཞན།

གསུམ་གྱི་དོན་ལུ་ རང་སྟོན་མེན་ཚད་ སྟོས་བརྟུང་ཉེ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཡུག་ཁུ་ནི་གི་  
ཁས་བྲུང་དམ་བཅའ་ཡང་ སེམས་ཁར་དྲན་དགོས་པ་འདི་ གཤལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་  
ནི།

