

༼ཕྱི་ཚན་ ཀ་ འབྲི་ཚུལ༽ སྒྲགས་ ༥༥ །༽

འོག་གི་ འབྲི་ཚུལ་འདི་ ལྷན་ཞིན་མ་ལས་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༥ གཞུང་གིས་ ཆང་ཁང་གི་ཆོག་ཐམ་ བཀག་དམ་འབད་མི་དེ་ ཆ་མེད་གཏང་ནི་སྟེ་ གོས་ཐག་བཅད་ཡོད་པ་
བཞིན་དུ་ བསྟན་ཆུས་ལྷན་ཁག་གིས་ ཆང་གི་ཆོག་ཐམ་གསར་པ་སྤྱོད་ནིའི་ བཅའ་ཡིག་བཟུམས་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲལ་
མགྲོགས་ར་ ལྷན་ཆུས་གཞུང་ཆོགས་ལུ་ སྤུལ་ནི་ཨིན་མས། གནད་དོན་དེ་གི་སྐོར་ལས་ སྤྱི་ཟླ་ ༡༩ པའི་ཆེས་ ༤ ལུ་
ཆུལ་ཡོངས་ཆོགས་འདུའི་ ཅི་བཀོད་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ཡང་ གསུང་གོས་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ང་བཅས་གྱིས་དཔྱད་ལྟ་
རུང་ ཆང་གི་སྤྱད་བྱས་དེ་ བཟུང་བྱ་དུ་ ལྷ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དུས་ཚོད་ བཟུང་བཟུང་ཡོད་པ་བཟུམས་སྟེ་ མཐོང་མ་མས།

ཆང་ཁང་གི་ཆོག་ཐམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་སྤྱོད་ནི་ཨིན་ན་ བྱད་ཚད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་རྟོགས་མེད་རུང་ ད་ལྟོ་འོག་གིས་
སྤངས་ནང་ དཀའ་ངལ་དེ་ ཆང་ཁང་གི་ཆོག་ཐམ་ མ་འཐོབ་མི་དེ་མེན་པར་ ཆང་འཕྱང་མི་མར་ཡབ་ འབད་མ་ཚུ་གས་
མི་དེ་ཨིན། ཆང་དེ་ དཀའ་ངལ་ཅན་ཨིན་མ་ ཉེ་མ་ལས་ར་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོད་པ་ལས་ གཞུང་གི་གནས་རིམ་
དང་ སྤྱི་ཆོགས་ནང་ གསུང་གོས་གནང་དང་ གནང་བཞིན་དུ་ཡོད་རུང་ ད་ལྟོ་འོག་གིས་ལང་ བཟུང་བཟུང་ཆེ་བའི་
ཐབས་ལམ་ཅིག་ བཏོན་མ་ཚུ་གས་པར་ ཡོད་པ་ཨིན།

ད་རིས་ནངས་པ་ འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ ཤི་རྒྱུན་བྱུང་མི་རྒྱ་རྒྱུན་རོ་མ་ར་ ཆང་ལུ་བརྟེན་ཨིན་པའི་ཁར་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ ཐང་
ལས་འབད་རུང་ ཁྱོད་རྒྱུན་སྤོམ་བཀལ་མ་ཨིན་མས། བརྟེན་ཞིབ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མ་ད་ ད་རིས་འབྲུག་མི་ལྔ་ལས་ གཉིས་
གྱིས་ ཆང་འཕྱང་དོ་ཡོད་པའི་ མངོན་གསལ་བྱུང་མ་བཞིན་དུ་ མི་རེ་གིས་ ཆང་ལི་ཏར་ ༥.༤༢ རེ་འཕྱང་མི་དེ་ འཛམ་
གླིང་གི་ གནས་ཚད་དང་ཕྱད་པ་ད་ མཐོ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མི་དེ་ཡང་ འཛམ་གླིང་ནང་ མི་རེ་གིས་ ཆང་ལི་ཏར་ ༤.༩ རེ་
ལས་བརྒལ་ འཕྱང་ནི་མེད་པ་ཨིན་མས།

དེ་ལས་ ཆང་ལུ་བརྟེན་ དཔལ་འབྱོར་ལུ་ཡང་ འབྲེལ་སྤོམ་སྟེ་ཕོག་དོ་ཡོད་པ་ད་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལུ་ ཆང་ལུ་ཟད་འགོ་
དངུལ་ ༡༡༥ ཐེར་འབུམ་ ༥ གནས་མི་དེ་ ཆང་ལས་ཐོབ་མི་ འོང་འབབ་ཚུ་ལས་ ༤ ལྷ་བ་གྱིས་ མཐོ་མི་དེ་ ཉ་ལས་སི་
སི་ཅིག་ཨིན་མས། སྤན་ཁང་གི་ གནས་ཐོ་ཚུ་ལུ་བཟུ་རུང་ བཟུ་གཞི་གཞན་ཚུ་དང་ཕྱད་པ་ད་ ཆང་ལུ་བརྟེན་པའི་ ཤི་
རྒྱུན་བྱུང་མི་དེ་ མང་མི་དེ་ཡང་ ཆང་གིས་མཆིན་མ་མེད་པ་བཏང་སྟེ་ ཉིན་མ་ ༣ ནང་ མི་རེ་ཤི་རྒྱུན་བྱུང་མི་གིས་ མ་དོ་
བར་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་བྱུང་མི་ རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཅིག་ ཨིན་མས།

དེ་བཟུམ་མའི་ དཀའ་ངལ་དང་ ཤི་རྒྱུན་བྱུང་མིའི་ ཁྱངས་ཁ་ཚུ་ཡོད་རུང་ ཆང་དེ་ང་བཅས་རའི་ ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་མ་
སྟེ་ ཆ་བཞག་མི་ལུ་བརྟེན་ ཆང་འཕྱང་མི་བཀག་འཛིན་དང་ ཡང་ཅིན་ཚད་འཛིན་ འབད་མ་ཚུ་གས་པར་ ཡོད་པ་ཨིན།
ཨ་ལའི་སྤྱི་སྡེ་དང་ གཉེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ རིམ་གྲོ་དང་ ལོ་ཆོག་ ཆོས་བཟུ་ གཞུང་འབྲེལ་ཆོགས་སྟོན་ ལ་སོགས་པ་

ཚུན་ བཟོན་ཚུ་ལུ་ ཆང་མ་བྲང་པ་ཅིན་ རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་མེན་པའི་ གངས་སུ་བརྩེ་འཛུགས་ འབད་མ་ཚད་
ལ་ལོ་གིས་ ཁ་བྲང་མ་ཡིན་མས།

གཞུང་གིས་ ཆང་ཁང་གི་ ཚོག་ཐམ་གསར་བ་བྱིན་ནི་དེ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠ ལུ་བཀག་དམ་འབད་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ཆོང་ཁང་
༡ དང་༣ གྱི་བར་ན་ ཆང་ཁང་རེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོག་ཐམ་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ མི་གཞན་ལུ་ གླར་སྤྱོད་འབད་
བཅུག་པ་ལས་ ཚོག་ཐམ་བཀག་དམ་ ཡངས་ཆག་གཏང་རུང་ ཁྱད་པར་ཅིག་ བཟོ་མི་ཚུ་གས་ནི་བཟུམ་ བཟོང་མ་མས།
དེ་འབད་མ་ལས་ ད་རེས་ལྷན་རྒྱས་གཞུང་ཚོགས་ནང་ གསོ་བའི་རྒྱབ་ཁྲལ་ཡོད་མི་ གློན་པོ་༡ དང་ གློན་ཆེན་དེ་
གཤག་བཅོས་ མཁས་མཆོག་ཡིན་པ་ལས་ མི་མང་ལུ་ གཟུགས་ཁམས་ འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་ བཞག་དགོ་པའི་
བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་ གནང་མ་དང་འབྲེལ་ ཆང་ཁང་གི་ ཚོག་ཐམ་ལས་ལྷག་པའི་ ཐུགས་བཞེད་རྒྱ་ཆེ་ས་ལས་ གནང་སྟེ་
ཆང་འཐུང་མི་ མར་ཕབ་འབད་ནིའི་ ཐབས་ལམ་སྤྱིང་སྤྱི་ཅིག་ བཏོན་གནང་དགོ་པ་འདི་ གཤམ་ཆེན་མི་ཡིན་པས། (ཁྲལ་
གཏུགས་ ༢༠༡༠ ཟླ་ ༡༢ པའི་ཆེས་ ༤ གྱི་ཀུན་གསལ་ནང་ལས།)

རྩི་བ་དང་པ། ལན་གདམ་ཁ་ཅན། [ཡ]

འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གྲུ་སྒོར་ཐེག་ ༠ དེ་ [༡x4=4]

བཟུམ་བཀའ།

༡. སྤྱིར་བྲང་འཛུགས་སྤྱིང་ནང་ མི་རེ་གིས་ ཆང་ལི་ཁར་

- ཀ ༤.༢ ལས་བཟུལ་འཐུང་ནི་མེད།
- ཁ ༡.༢ ལས་བཟུལ་འཐུང་ནི་མེད།
- ག ༤.༢ ལས་བཟུལ་འཐུང་ནི་མེད།
- ང ༤.༢ ལས་བཟུལ་འཐུང་ནི་མེད།

༢. བསྟན་རྒྱས་ལྷན་ཁག་གིས་ ཆང་གི་ཚོག་ཐམ་

- ཀ ཆ་མེད་གཏང་ནིའི་བཅའ་ཡིག་བརྩམས་རུག།
- ཁ གསར་བ་སྤྱོད་ནིའི་བཅའ་ཡིག་བརྩམས་རུག།
- ག ཡར་སེང་རྒྱབ་ནིའི་བཅའ་ཡིག་བརྩམས་རུག།
- ང མར་ཕབ་འབད་ནིའི་བཅའ་ཡིག་བརྩམས་རུག།

༣. “ཚོག་ཐམ་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ མི་གཞན་ལུ་ གླར་སྤྱོད་འབད་བཟུགས་ལས་ ཚོག་ཐམ་བཀག་དམ་ ཡངས་
ཆག་བཏང་རུང་ ཁྱད་པར་ཅིག་བཟོ་མི་ཚུགས་ནི་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས།” ཟེར་བའི་སྐབས་ གླར་སྤྱོད་ ཟེར་
བའི་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་འདི་ གླ་

- ཀ གློད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
- ཁ ཆ་ལེན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
- ག ཁར་ལེན་བཟུག་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
- ང ཁར་ལག་ལེན་འཐབ་བཟུག་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།

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

- ཀ འབྲུག་པའི་ལམ་སྤེལ་ཅིག་འབད།
- ཁ འཇམ་རྟོག་རྟོ་སྤེལ་འཐོབ།
- ག ཞིམ་རྟོག་རྟོ་ཡོད།
- ང རུས་ཤུགས་ཆེ།

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

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

རྩི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་༥ ཐོ་ ག་ར་གི་ ལན་བྱིས།

[༡x༥=༡༠]

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

༡. གོང་གི་འབྲི་ཚུལ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་ བཅུད་བསྟུ་སྟེ་བྲིས།

༢. འོག་གི་ མིང་ཆོག་དེ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

མིང་ཆོག།	གོ་དོན།
༡- འཕྲུལ་མགྱོགས།	
༢- གྲོས་ཐག།	
༣- ཆོག་ཐམ།	
༤- རྒྱུ་རྐྱེད།	

༣. རྒྱུད་ཀྱིས་ རྒྱུད་སྐྱེད་འབྲི་ཚུལ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུལ་འདི་བྲི་ནི་འདོད་ལུ་ རྒྱུད་ནམ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ་

- པ. འབྲི་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་འདི་ རྒྱུད་ཀྱིས་ མི་ཆེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ ག་དེ་སྤྲེ་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ་

རྩི་བ་གསུམ་པ། ལན་རིང་། [༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་ལས་༡ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. རྒྱུད་ཀྱི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཅིག་ ཆང་ལུ་བྱགས་ཐལ་ཏེ་ ཡོད་པ་ཨིན་མས། རྒྱུད་ཀྱིས་ ཆ་རོགས་འདི་ལུ་ [༡༠]
ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་ བསྐྱབ་བྱ་དང་བསྐྱབ་སྟོན་ཚུ་ བྱིན་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤྲེ་བྱིན་ནི་སྟོ་

[illegible]

༢. “ཆང་འཕྱང་མིའི་མི་ལུ་ཡོན་ཏན་མེད།། ཆང་མ་འཕྱང་པའི་མི་ལུ་བསོད་ནམས་མེད།།” ཟེ་མི་དབྱེ་གཏམ་འདི་ལུ་[༡༠]
མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཡིད་ཆེས་མི་བསྐྱེད་པས། ག་ཅི་སྟེ་ཡོན་ན་? ཁྲུངས་བགལ།

༼སྒྲིལ་ལ་སྒྲུབ་ཚུལ༽སྒྲུག་པ་༥༥༼༽

འོག་གི་སྒྲུབ་ཚུལ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་དེ་བ་རྩ་གི་ལན་བེད།

དབྱེ་གཏམ། ཤིང་བར་ནང་གི་སྤྱིན། རྡོ་བར་ནང་གི་ཐལ་ལ། གྲོན་ནི་མེད་པ་སྤྱིད་ཐག་རིང་། ཟ་ནི་མེད་པ་ཡོལ་སྤྱོད། གཅེས་པའི་བྱ་ལུ་དག་སྤང་། བསགས་པའི་ཞོར་ལུ་ཟད་པ་ཆེ། དབྱེ་བཟང་དག་ལས་ཡིན་རུང་ལེན། དབྱེ་ངན་མཆན་གྱི་བྱ་ལུ་ཡང་མ་སྤོན། (ཁུངས་གཏུགས་ དབྱེ་གཏམ་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྤྱོད་བཅར་སྤེལ་ཁང་གིས་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་མི་ལས།) ཚུམ། ད་ལྟ་མི་ལུས་ཙམ་ཅིག་ཐོབ་པའི་དུས། ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་དོན་ནམས་མ་རྟོགས་ན། འཆི་བ་མི་རྟག་ཤུལ་དུ་བཟུང་བའི་ཆེ། འགྲོད་སེམས་སློ་ལས་ཤར་དུས་དོན་རེ་རྒྱང་། ཆེ་སྤོན་ཆོགས་བསགས་ཡོད་པའི་འབྲུག་མི་ཡོངས། དུག་ལཱའི་ལས་ནམས་སྤངས་ཏེ་བཟོད་སེམས་བསྐྱེད། འཆི་ཁར་ཕན་པའི་ཡི་གེ་དུག་མ་བསྐྱང་། དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་མ་བོར་བཙོན་གནང་ལུ།	
--	--

དེ་བ་བཞི་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཙན།

[ཡ]

འོག་གི་དེ་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གུ་སྒྲོར་ཐིག ོ དེ་ [༡x༥=༥]

བཟུམ་བཀལ།

༡. ཆོག་མ་ཤོར་བའི་ཐོག་ལས་ ཟུར་བཙུགས་ཏེ་ སྤབ་མི་འདི་

ཀ སྒྲོར་གཏམ་ཡིན།

ཁ ཏིང་གཏམ་ཡིན།

ག སྤྱ་གཏམ་ཡིན།

ང སྤྱོ་གཏམ་ཡིན།

༢. “གཅེས་པའི་བྱ་ལུ་དག་སྤང་། བསགས་པའི་ཞོར་ལུ་ཟད་པ་ཆེ།” ཟེར་བའི་སྐབས་ དག་སྤང་ ཟེར་མི་འདི་

དག་གི་གཞོད་པ་

ཀ ཡོད་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

ཁ མང་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

ག འབྲུང་འོང་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

ང འཐོན་འོང་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

༣. ཚུམ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ལུ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་ ཡོད་མི་འདི་

༡ གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིན།

༢ ཟུང་ལྡན་གྱི་ཚུམ་ཡིན།

༣ དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཚུམ་ཡིན།

༤ སྒྲ་རྒྱན་གྱི་ཚུམ་ཡིན།

༤. གནད་དོན་ཅིག་གི་ སྒྲིལ་ལས་ གཞན་ཡིད་ཆེས་རྒྱགས་པའི་ གོ་བདེ་སྤྱོད་ནི་དང་ གོས་བསྐྱར་འབད་དགོ་པའི་
རྩ་བའི་བསམ་འཆར་ བཤད་ནིའི་དག་ཚུམ་གྱི་ དེག་རྩལ་འདི་ལུ་.....ཟེར་སྐབ་ཡིན།

༡ གསལ་བཤད།

༢ དཔྱེ་གཏམ།

༣ ལ་བཤད།

༤ གྲོ་ཟེ།

༥. གོང་གི་ཚུམ་གོ་ལོ་ཀ་ དང་པའི་ནང་ལུ་ འབད་བ་ཅིན་ འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འོངམ་ད་

༡ ཆོས་འབད་འོང་ཟེར་ཡིན་པས།

༢ སྤྱིན་པ་གཏང་འོང་ཟེར་ཡིན་པས།

༣ གྲོ་པམ་བསྐྱེད་འོང་ཟེར་ཡིན་པས།

༤ འདྲོག་བྱེལ་འཐབ་འོང་ཟེར་ཡིན་པས།

དྲི་བ་ལྟ་པ།

ལན་བྱུང་།

[༡༠]

འོག་གི་ དྲི་བ་༥ བོ་ གར་གི་ལན་བྲིས།

[༡X4=༡༠]

༡. སྤྱིན་ཚུམ་གྱི་མིང་ ཞེ་ས་ནང་སྐབ་སྤོལ་ཡོད་མི་༩ བྲིས།

༡. ཚིགས་བཅད་གྱི་ཚུམ་ ཟེར་བའི་ རེས་ཚིག་བྲིས།

༢. “དཔྱེ་བཟང་དག་ལས་ཡིན་རུང་ལེན།། དཔྱེ་ངན་མཆན་གྱི་བྱ་ལུ་ཡང་མ་སྟོན།།” ཟེར་བའི་ དཔྱེ་གཏམ་འདི་གི་
གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ།

༣. “སྤྱི་དན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར།། སྤྱི་དན་མཆན་གྱི་བྱ་ཡང་སྤང་།།” ཟེར་བའི་དཔྱེ་གཏམ་འདི་ སྟོ་གི་ གནས་
སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ་?

- པ. “ཕྱི་ཁར་ཕན་པའི་ཡི་གེ་རྩལ་མ་བཟུང་།། དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་མ་བོར་བཙོན་གནང་ལྟ།།” ཟེར་བའི་སྐབས་ ཡི་གེ་
མ་ཉི་བཟུང་ནི་དང་ དམ་པའི་ཚོས་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་མདོར་བསྐྱས་ཅིག་བཀོད།

རི་བ་རྩལ་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རི་བ་^༡ ལས་^༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ཅ་གཞུང་ནང་བཙུགས་ཏེ་ སློབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་ ཁྲུངས་བྲིས།

[༡༠]

“གཏམ་ཉན་ན་ཉན་མི་མང་། ལྟོ་ཞིམ་ན་ཟ་མི་མང་། ཟེར་མི་དཔེ་གཏམ་འདི་ གློ་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ སྒྲུབ་ཐངས་ [༡༠]
 གྱི་ རྣམ་འགྱུར་བྱ་ཆེ་ཆེ་དང་ ཆོག་ཉན་པའི་མཛེས་ཆ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ སྒྲུབ་དགོ་ཟེར་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ གློ་
 ཐངས་སྒྲུབ་། ལམ་བསྐྱར་ཏེ་འགྱུར་། ཟེར་མི་དཔེ་གཏམ་འདི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གློ་ཚུ་དཔེ་དོན་གྱི་ ཐོག་ལས་
 མེན་པར་ ཐད་ཀར་དུ་སྒྲུབ་དགོས་སྟེ་ ཡིན་པས།”

༡. རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གློ་སྒྲུབ་ད་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ སྒྲུབ་ནི་དང་ དཔེ་དོན་མེན་པར་ཐད་ཀར་དུ་
 སྒྲུབ་མི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་དྲག་ནི་མས་? ག་ཅི་སྟེ་

[illegible]

། རྩེ་ཚན་ ག་ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད། སྤྱགས་ ༢༥ །

འོག་གི་སྤང་གཞིས་ཀྱི་དོན་མཚན་གཞིས་པོ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་དྲི་བ་རྒྱ་གི་ལན་བེས།

**Strike off
this
instruction**

འདི་བ་བདུན་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

[4]

འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ལ་ག་ང་། ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་ཀྱ་སྟོར་ཐིག་ ོ་ དེ་ [༡༥༥]

བཟུམ་བཀའ།

༡. སྤང་ཅེད་པ་ལུ་ སྐབས་མ་བདེ་བའི་ རོ་འགན་འབྱུང་བཅུག་མི་འདི་ལུ་
 ༡༡ ཞི་ཐབས་ཟེར་སྐབ་ཡིན།
 ༡༢ རྟོག་གཞི་ཟེར་སྐབ་ཡིན།
 ༡༣ རྩེ་བཟེལ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།
 ༡༤ འགྲོས་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཀ ཞི་ཐབས་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།

ཁ རྩོད་གཞི་ཟེར་སྒྲུབ་ཅིན།

ག རྗེས་དྲན་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།

ང འགྲོས་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།

༡. སྤང་ཐུང་ཀྱ་ ཟེར་མི་འདི་ སྐབས་དོན་ཅིག་གི་
 ༧ གོ་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
 ༨ བཟོད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
 ༩ འབྲུང་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
 ༡༠ གནས་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།

༢. སྤོན་ང་བཅས་རའི་ ས་མའི་སྐབས་ལས་ར་ ལྷ་དང་འབྲེ་བེར་ དངོས་སུ་མིག་གིས་ མཐོང་ནི་མེད་ཅུང་ ཡོད་པ་
 གླེ་ ཆ་གནས་འབད་མི་འདི་ལུ་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་.....བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།
 ༧ བདེན་པ།
 ༨ ཆ་བཞག།
 ༩ ཡིད་ཆེས།
 ༡༠ ངལ་རངས།

༣. སྤང་འབྲི་མི་ ལ་ལུ་ཅིག་ ཡོངས་གྲགས་འཕྱོན་མི་འདི་
 ༧ གོ་རིམ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ༨ ཐབས་ཤེས་མཁས་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ༩ སྤང་དེ་བ་ཚུ་མངམ་སྤེ་བཙོང་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ༡༠ སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལུ་གཙོ་རིམ་བབྱང་ནི་འདི་གིས་ཨིན།

“སྤྱི་རལ་པ་ ཀྱང་མའི་རྟིང་མ་ལུ་སྤྱོད་མི་དེ་ ས་ལས་ཕྱག་ མཆེས་གཡས་པ་གནས་ལུ་སྤྱོད་ མཆེས་གཡོན་མ་ས་
 ལུ་བརྟུན་ མིག་རྟོ་ཕོར་པ་བབྱུམ་སྤེ་ ཐོད་པར་བཀལ་ ལ་བྱག་ཕྱག་བབྱུམ་སྤེ་ བརྒྱུངས་ཡོད་མི་འདི་བདུད་མོ་
 འདི་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ ཆོ་སྤྱོད་ལུ་བར་ཆད་རྒྱབ་མི་ཅིག་ ཨིན་དོ་ཡོད་པ་མས།”

༤. ལྷག་གི་ ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ནང་ སྤང་
 ༧ གི་གནས་དུས་ལུ་སྤྱོས་ཉམས་བཅུགས་ཅུག།
 ༨ ཅེད་པའི་ཚེད་ཆོག་ལུ་སྤྱོས་ཉམས་བཅུགས་ཅུག།
 ༩ ཅེད་པའི་བཟོ་ནམ་ལུ་སྤྱོས་ཉམས་བཅུགས་ཅུག།
 ༡༠ ཅེད་པའི་ནམ་འགྱུར་ལུ་སྤྱོས་ཉམས་བཅུགས་ཅུག།

འི་བ་བརྒྱད་པ།

ལན་སྤྱད་།

[༡༠]

འོག་གི་ འི་བ་ལྔ འོ་ ག་ར་གི་ལན་བྲིས།

[༢X༥=༡༠]

༡. སྤྱད་ ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་བའི་ བན་པ་གཉིས་བྲིས།

༢. དའོས་སྤྱད་དང་ འཆར་སྤྱད་ ཟེར་སྤྱབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་བྲིས།

3. འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་བྲིས།

མིང་ཚིག།	རྣམ་གྲངས།
༡- སྤྱང་ཅེད་པ།	
༢- ཚོར་བྱགས།	
༣- ཞི་ཐབས།	
༤- བཟོ་བཀོད།	

༤. རྒྱུད་ཀྱིས་ སྤྱང་གི་རིགས་ ལྷབ་ཡོད་མི་ལས་ཐོབ་པའི་ ཡོན་ཏན་འདི་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ ལུ་ བན་ཐོགས་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་སྟོ་?

༥. མཐར་ཐུག་གི་ཚོར་བྱགས་དང་ སྤྱང་གི་ཚོར་བྱགས་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱད་པར་བྲིས།

རྩི་བ་དགུ་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་ ༩ ལས་ ༡ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. རྩོད་སྤྱང་འབྲི་མི་ཨོན་པ་ཅིན་ སྤྱང་ཚུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དང་། དེ་དང་
སངས་གི་ གནམ་སྤངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་གཉིས་ལས་ ག་འདི་བྲི་ནི་ལུ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་སྟོ་
ག་ཅི་སྟེ་

[༡༠]

༼ཕྱི་ཚན་ ང་ རྣང་ཚས་བཙི་མཐོང་། སྐྱགས་༥༥ །༽

དྲི་བ་བཅུ་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

[ཡ]

འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉགས་གྲུ་སྒོར་ཐིག་ འོ དེ་ [༡x༥=༥]

བཟུམ་བཀལ།

༡. བཤེས་སྤྲིངས་འདི་ ལོ་རྒྱུ་བ་ ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལྷ་དང་ སྐ་བ་དཔལ་བཙེགས་གཉིས་ཀྱིས་ དུས་རབས་

ཀ ༤ པ་དེ་ཅིག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་མཛད་ཅུག།

ཁ ༥ པ་དེ་ཅིག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་མཛད་ཅུག།

ག ༦ པ་དེ་ཅིག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་མཛད་ཅུག།

ང ༧ པ་དེ་ཅིག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་མཛད་ཅུག།

“བདེ་བ་ག་ར་གི་ནང་ལས་ ཉོན་མོངས་པའི་ སྟེང་པ་ཟད་པའི་ གཏན་གྱི་བདེ་བ་ ཐར་པའི་གོ་འཕང་གི་ གོང་ལས་ བདེ་བ་གཞན་མེད་པ་ལས་ བདེ་བའི་བདག་པོ་ ཟེར་སྒྲིབ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྐྱག་བསྐལ་ག་ར་གི་ནང་ལས་ དཔུལ་བ་མནར་མེད་ཀྱི་ སྐྱག་བསྐལ་འདི་ བཟོད་མ་རྒྱལ་པ་ཅིག་ཡིན་རྒྱུ།”

༢. གོང་གི་ འགྲེལ་པ་འདི་ནང་གི་ བཅུད་དོན་གཙོ་བོར་ སྐྱག་བསྐལ་

ཀ གྱི་དཔེ་ལུ་བསམ་རྒྱུ་གྱི་སྒོར་ལས་ཡིན་མས།

ཁ བྱེ་བྲག་རྒྱ་བསམ་རྒྱུ་གྱི་སྒོར་ལས་ཡིན་མས།

ག མྱོང་ནིའི་དུས་ལུན་གྱི་སྒོར་ལས་ཡིན་མས།

ང གྱི་རྒྱ་སྤང་རྒྱུ་གྱི་སྒོར་ལས་ཡིན་མས།

༣. “ཀང་པའི་རེག་པས་ནེམས་པར་བདེ་བཟོད་པ། ལྷན་པོའི་སྤོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི།” ཟེར་བའི་སྐབས་
 ལྷན་པོའི་སྤོ་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་ཡུལ་.....ལུ་སྤྲུབ་ཡིན།

- ཀ དགའ་ལྷན།
- ཁ འཐབ་བྲལ།
- ག སུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ།
- ང རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི།

༤. ཆེ་ད་རིས་རང་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཤོས་འདི་ གྲམ་ཡིན་མེད་ བཅི་དགོ་མིའི་ རྒྱ་མཚན་འདི་

- ཀ གྲང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ཁ དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་གནང་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ག སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་བདག་འཛིན་མཛད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ང གསོན་པོའི་རིམ་གྱོད་དང་གཤིན་པོའི་དགོ་ཅུ་བསྐྱབ་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

༥. ཆེ་ད་རིས་ རང་གི་དགའ་ལུ་ཞེ་སྤང་དང་ གཉེན་ལུ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ བསྐྱེད་མ་བདུབ་པའི་ཁྱད་སྤངས་འདི་

- ཀ འཁོར་བ་ལུ་ཐོག་མཐའ་མེད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ཁ འཁོར་བའི་ནང་སྐྱེ་ནི་འདི་ངེས་པ་མེད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ག འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལུ་རྫོགས་ནི་མེད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།
- ང གཉེན་དང་དགའ་བྱེད་སྤངས་ཁ་མ་ཆོད་པ་སྤེལ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

དྲི་བ་བཅུ་གཅིག་པ།

ལན་བྱུང་།

[༡༠]

འོག་གི་ དྲི་བ་༥ ཐོ་ ག་ར་གི་ལན་བྲིས།

[༡x༥=༡༠]

༡. མི་སྤྲིག་ཅན་འདི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དཔུལ་བ་འདི་ ཐག་རིང་ས་མེན་ ཟེར་ཡིན་མས། ཁོང་གི་དོན་ལུ་ དཔུལ་བ་
 འདི་ ཐག་རིང་ས་མེན་དགོ་པའི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ?

“ལྷ་ཡུལ་འདྲོད་བདེ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་། ཚངས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སྤར། མནར་མེད་མེ་ཡི་བྱད་
ཤིང་གྱུར་པ་ཡི། སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་བསྟེན་འཚལ་ལོ།”

༡. ལྷག་གི་ ཡིག་བྲིས་མ་དེ་ལྷག་ཞིན་ན་ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

མིང་ཚིག།	གོ་དོན།
༡- ཆགས་བྲལ།	
༢- བྱད་ཤིང་།	
༣- ཤིན་ཏུ།	
༤- སྤར།	

༢. “ལྷས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྤྱག་འགྱུར་བ་དང་། །སྤན་ལ་མི་དགའ་མེ་རྟོག་འཕྲེང་རྟོང་དང་། །
གོས་ལ་ངྷི་མ་ཆགས་དང་ལྷས་ལ་ནི། །སྟོན་ཆད་མེད་པའི་རྩལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །”

གོང་གི་ཡིག་བྲིས་མ་གི་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ཞིན་ན་ དེ་བརྩམ་ང་བཅས་མི་ལུ་ཡང་ ཤི་ནིའི་རྟགས་མཚན་ མ་འདྲུན་
ཚུ་བརྟན་པའི་སྐབས་ རྩོད་ཀྱིས་ག་དེ་སྟེ་ར་ འབད་ནི་སྟོ?

རི་བ་བཅུ་གཉིས་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རི་བ་ ༩ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་ཚིག་འབྲུ་ ༩༠༠ གི་ རང་འཁོད་བྲིས།

༡. “དཔུལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །དེ་དང་བཀྲགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་ནམས་ཀྱང་།།
འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །ནམ་སྒྲིན་ཉམས་སུ་ཁྱོང་ན་སྒྲོས་ཅི་འཚལ།།”
ཟེར་བའི་སྐབས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ དཔུལ་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཞིན་ན་ ཆེ་ཕྱི་མར་སྒྲུག་བསྐྱེད་
འདི་བཟུམ་ ཁྱོང་མི་དགོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ག་ཅི་ར་སྟོན་ནི་སྟོ་?

[༡༠]

[90]

[illegible]

BHSEC/02-II/2021
Copyright Reserved