

ས་བུ་སྒྲིལ་ཁྲོམ་ཉེར་དགུ་ལ།
སྒྲིལ་ཁྲོམ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ལྷ་མི་སྤྲོད་སྤྲེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཐེངས་ ༣༡ པར་
གྲོས་ཐག་རིམ་པར་ཆོད་པའི་ཐོད་བ།

༡. རྫོང་གཞིས་ལྷགས་གཤོག།

ཉེད་དབང་ཕུག་སྤོ་རྫོང་དང་དབང་འདུས་སོ་བྲང་དར་དཀར་རྫོང་བཅས་ཀྱི་རང་རེ་
གཞུང་གི་རྫོང་གཞིས་གལ་ཅན་ཞིག་རང་ཡིན་བསྟན་རྫོང་གཞིས་དེ་ནམས་ལ་གཞུང་ནས་
བཀའ་རྒྱ་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ་པས་རྫོང་བདག་ནམས་ནས་ཤིང་ཆས་སོགས་ཆགས་སུ་
ཚུད་པ་ནས་གཞུང་ལ་སྒྲན་འབྲུལ་ཞུ་གྱི།

༢. རྫོང་ཡུལ་ཉེ་འདབས་ཀྱི་གཞུང་ས།

མི་སེར་ཡུལ་ཚན་སོ་སོའི་ཉེ་འདབས་མེ་ལེ་ ༢ རང་འཁོད་ཀྱི་གཞུང་ས་ལ་ཡུལ་རྫོང་
དེའི་མི་ཚན་ནས་རྩ་ཐ་ཆུ་འཐུང་གི་ས་ཆ་བྱེད་དེ་བཟའ་སྤྱོད་བྱ་ཆོག་ཅིང་དེའི་ས་རིན་
དང་ས་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ལ་འབྲུལ་མི་དགོས་ཏེ་གལ་སྤྲོད་སྤྱོད་སྤྲུག་སོག་པའི་མི་
རིགས་དང་ཡུལ་ཚན་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་མི་རིགས་ས་ཆ་མེད་མི་བཅས་ནས་ས་དེར་གཞིས་
ཆགས་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆོད་དེ་ལྷགས་སྒྲན་འབྲུལ་གཞུང་ལ་ཞུས་ཏེ་གཞུང་ནས་བབས་
ལྷོས་ཀྱིས་ས་ཆ་དེ་ནམས་སུ་བཅུགས་པ་ལ་ཡུལ་ཚན་དེ་ནས་ཉོགས་ལབ་བྱེད་མི་ཆོག་
པར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༣ མི་སེར་ལོ་ཐོག་གི་འབྲུབས་ད་སྒྲན་ཨིན་སེག་གྲུ།

མི་སེར་རྫོང་ཡུལ་གྱི་ལོ་ཐོག་ལ་འབྲུབས་ལྷོ་གཞོན་སྒྲོན་ཅི་ཆེ་བྱུང་ཡང་འབྲུབས་ད་ཀྱི་སྒྲན་
(ཨིན་སེག་གྲུ།) དེས་མི་དང་སེམས་ཅན་ཀྱི་ལ་གཞོན་ཉེ་ཆེ་སྒྲབས་གཞུང་ནས་མ་སྤྱོད་

པར་བཞག་པ་ཡིན་ཀྱང་ ཚོགས་འདུའི་སྤྱི་མི་དམངས་ནས་ འབྲུ་སྒྲན་དེས་ མི་དང་སེམས་
 ཅན་ཀྱན་ལ་ ཉེན་ལ་འབྱུང་དུ་མི་བཅུག་སྐྱེའི་ཁས་སྲུང་ས་འགན་རྒྱ་དང་བཅས་ སྒྲན་དེ་ཉིད་
 དགོས་ལུགས་བྱུང་བར་བརྟེན་ ཅིས་སྒྲོན་ནས་སྒྲན་དེ་ཉིད་སྐྱབ་སྐྱེའི་འགོ་འདྲན་གྱིས་ གོང་
 འཕེལ་ནས་ལེན་ཏེ་ ས་གནས་སོ་སོའི་རྫོང་བདག་ རྣམས་ཀྱི་ལག་ཏུ་སྤྲོད་རྒྱ་དང་ རྫོང་
 བདག་ནས་ཤིན་ཏུ་ གཞོད་སྒྲོན་བྱུང་བའི་ས་ཁུལ་མི་སེར་ སོ་སོའི་ལོ་ཐོག་ལ་བབས་སྟོས་
 ཀྱིས་སྒྲན་དེ་ གཏོར་བར་སྤྲོད་རྒྱ་མ་གཏོགས་ ཉེན་ཅན་གྱི་སྒྲན་དེ་དག་ ཅི་ཚུད་གང་ཚུད་སྤྲོད་
 རྒྱ་མི་འོང་ཞིང་ རྗེས་ནས་ཉེན་ལ་མེད་པའི་སྒྲན་ གསར་རེ་ཐོན་ན་དེ་ཉིད་ཉོ་སྐྱབ་གྱིས་ སྤ་
 མའི་སྒྲན་ལྷག་དེ་ རྣམས་ རྫོང་བདག་ནས་ བདག་འཛོན་ལེགས་པོར་བགྱིས་ཏེ་བསྐྱབ་བཞག་
 རྒྱུར་གྱིས་ཐག་ཆོད།

༥. མི་སེར་ནས་གཞུང་གི་ཁྲལ་འབྲུལ།

གཞུང་གི་ཁྲལ་འབྲུལ་དེ་འང་ མི་སེར་གྲང་རེ་ལ་ ལོ་འཁོར་རིང་ཁྲལ་འབྲུལ་དངུལ་
 བསྒྲུམས་ཇི་ཅམ་ཡིན་པ་དེ་ ཉིད་གནམ་ལོགསར་ཆོས་ཀྱི་ཟླ་ ༡ པ་ནས་བཟུང་ ཟླ་ ༡༢ ཆོས་
 ༣༠ ཚུན་ལ་ ཟླ་རེར་རྗེ་ཐོན་རིམ་པས་སྤུལ་ཏེ་ ལོ་འཁོར་གཅིག་ལ་དངུལ་ཁྲལ་ ལྷག་ལུས་
 མེད་པར་སྤུལ་དགོས་ཤིང་ དེ་ལྟར་སྤུལ་དུས་ཀྱང་ མི་སེར་ནས་ དངུལ་རྗེ་བྱུང་སྐད་པོའི་
 ལག་པར་ མི་སེར་གྱི་ལག་བྲིས་ཅན་མ་ཡིག་བཞེད་པ་ནས་ མི་སེར་ལ་སྐད་པོ་ནས་ འབྱོར་
 ཏྲགས་རེ་སྤྲོད་དགོས་ སྐད་པོས་དངུལ་ཁྲལ་སྤུལ་དུས་ མི་སེར་གྱི་ལག་བྲིས་འཁོད་པའི་མ་
 ཡིག་ལ་ རྫོང་བདག་ནས་ཞིབ་དཔྱད་ཐོག་ མི་སེར་ནས་ དངུལ་དེ་ཅམ་ལས་མ་བྱུང་ཞེས་པའི་
 འགན་རྒྱ་རེ་འང་ སྐད་པོ་ནས་སྤུལ་དགོས་ དེ་ལྟར་ལོ་འཁོར་གྱི་དངུལ་ཁྲལ་ཆ་ཆོང་ཟླ་ ༡༢
 ཆོས་ ༣༠ རན་འཁོད་དུ་འབྱོར་བར་སྤུལ་དགོས་ཏེ། དེ་ལས་འགལ་ན་ ཁྲལ་འབྲུལ་ཆད་
 མི་སོགས་ལ་འང་ཉེས་བྱ་ཤིག།

༥. གྲུ་རིའི་ལམ་འོག་ཚུད་པའི་ས་རིན།

ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་མ་ གྲུ་རིའི་ལམ་སེལ་རྒྱལ་སའི་ས་ཕྱོགས་སུ་ མི་སེར་གྱི་ས་བྲམ་ནང་
འཁོད་པའི་ཆུ་ཞིང་དང་ སྐྱམ་ཞིང་སོགས་ལམ་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ རྣམས་ ཐོག་མར་ལམ་སེལ་
འགོད་པོན་དེས་མི་སེར་ཞིང་ཐོད་དང་ དེའི་མིང་ཐོག་གི་ས་ཆ་ཕིགྱ་དེ་ཙམ་ ལམ་འོག་ཏུ་
ཚུད་ཡོད་ཅེས་པ་འཇལ་བ་ནས་ དེའི་ཐོ་ཡིག་ཤིང་པོ་སོ་སོས་ལེན་ཏེ་ རྫོང་བདག་ལ་སྤུལ་
ཞིང་དེ་ལས་རྫོང་བདག་དང་ཤིང་སྤྱི་བཅས་ནས་ ས་བྲམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མི་སེར་གྱི་ས་ཆ་
ཡིན་མིན་ དབྱེ་བ་མཐེལ་ཕྱིན་བྱེད་པ་ནས་ མི་སེར་ས་ཆ་འི་རིགས་ཀྱི་ ཐོ་ཡིག་སྤྱད་སྤྱག་སྟོན་
པོའི་ཞབས་སུ་སྤུལ་ཏེ་ སྟོན་པོའི་ས་ཏི་དང་འབྲེལ་ནས་ ས་རིན་ལྷང་པའི་གོང་ཐང་བཞིན་
རྒྱལ་ཅེས་ཁ་ལོ་བ་ནས་འཐོབ་རྒྱ།

༦. ཨིས་ཀྲལ་བུ་ཆ་འབྲུ་ཐང་།

ཨིས་ཀྲལ་བུ་ཆ་འབྲུ་ཐང་དེའི་ཐང་ད་ལོ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གོང་ཡུལ་མི་སེར་སོ་སོའི་
པ་མ་ རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་འདོད་བཞིན་ བུ་ཆ་ཨིས་ཀྲལ་ནང་བཙུགས་འདོད་ཡོད་ཆེ་དེ་རང་སྟོབ་
གྲར་འཇུགས་རྒྱ་མ་གཏོགས་ གོང་འཕེལ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ རྫོང་བདག་ཤིང་སྤྱི་
བཅས་ནས་ པ་མས་སྟོབ་གྲར་འཇུགས་འདོད་མེད་པའི་བུ་ཆ་ རྣམས་ སྟོབ་གྲར་འབྲུ་མི་
ཆོག་པར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༧. ཆོས་ཅེ་རྫོང་གི་ཕྱགས་གཤོག་ཤིང་བགོ་འགྲེམས།

དེང་སང་རང་རྫོང་ས་འདིར་ཡང་ མང་འ་འོག་གི་མི་སེར་ཀྲན་ལ་ དངུལ་ཁུལ་བཏགས་
ཤིང་ བཙུ་གཉིས་བསྟོམས་སོགས་ ཐམས་ཅད་ཆ་མཚུངས་བཞེས་ཏེ་ ཁུལ་པ་ཟུར་པ་ གྲུ་
པ་ དགོན་སྡེ་སོགས་དབྱེ་བ་སྤྱི་རྒྱ་མེད་པར་ མི་སེར་ཀྲན་གཅིག་མཚུངས་ བཞེས་གྲུབ་པ་མ་

ཟད་སོ་སོའི་ལུང་པ་དེའི་སྒྲིང་བཅུད་ལྟ་བུ་ཞིག་ནི་སོ་སོའི་ཚོང་གཞིས་དེ་ཉིད་ཡིན་བསྟན་
 ད་ཅེས་ཆོས་ཅེ་ཚོང་གི་ལྷགས་གཤོག་བཀའ་རྒྱུའི་ཤིང་གི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱང་དབྱེ་བ་མེད་
 པར་གཅིག་མཚུངས་པོག་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་ཟུར་པ་གྲུ་པ་དགོན་སྡེ་པ་སོགས་ཁོང་རང་སོ་
 སོའི་ཚོང་གཞིས་དགོན་སྡེ་དེའང་ཉམས་གསོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལས་ད་ཅེས་ཀྱི་ཤིང་ཆས་བགོ་
 འགྲེམས་དེ་ཁྲལ་པ་རོ་བོར་ཆ་གཉིས་ཅེ་པོག་སྐབས་གྲུ་ཟུར་དགོན་སྡེ་དང་བཀའ་ཤོག་
 ཡོད་ཅིགས་ནམས་ལའང་ཆ་གཅིག་ཅེ་པོག་རྒྱ།

༤. ལྷན་ཚོང་ཞིག་གསལ།

སྐར་སྟོད་ལྷན་གྲུབ་ཅེ་འེ་ཚོང་ཡང་རང་རེ་གཞུང་གི་ཚོང་གཞིས་སྒྲིང་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་
 ཤིག་རང་ཡིན་ཀྱང་སྐབས་ཤིག་ནས་ཅུང་ཟད་ཞིག་རལ་དུ་སོང་འདུག་བསྟན་དེའི་ཞིག་
 གསོས་ཆེད་ལྷགས་བྱི་ཟླ་༡༡ པོ་ནས་ཟླ་༡༢ པ་ཚུན་སྐར་སྟོད་མི་སེར་གྱི་བཅུས་བསྐྲུམས་
 དང་ས་བྱ་ལོ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་བཅུ་གཉིས་བསྐྲུམས་ཆད་བཅས་འདི་ཕྱོགས་ཐོན་མི་དགོས་པར་
 བཟོས་གྲུབ་པས་ཁྲལ་པ་གྲུ་ཟུར་དགོན་སྡེ་སོགས་པོ་མོ་དབྱེ་བ་མེད་པར་མི་ཅིས་དང་
 འབྲེལ་ཏེ་ཤོག་པ་ཡིན་ཅིང་དེ་ལྟར་ལས་འགོ་བཅུགས་དུས་སྐད་སྟོན་ནས་གཉིས་སྐལ་མ་
 ཞིག་བཏང་སྟེ་ལས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་སོགས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ལས་འགོ་བཅུགས་བཞག་
 རྒྱ་ཡིན་ནའང་ནམ་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཚོང་བདག་དང་རབ་འབྲེམས་གཉིས་ཆོད་
 སྤྱི་བཅས་ནས་བྱེད་དེ་ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་ཚོང་གཞིས་ཞིག་རལ་སོང་བ་མཐའ་དག་
 ཕྱི་གྲུབ་ནང་གྲུབ་བྱེད་དེ་བཟོ་དགོས།

༥. ལོ་ལྷན་ཚོང་སེལ་རྒྱུ་ཐང་།

རང་རེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོང་ཆེན་དང་ཚོང་ཕྲན་བཅས་ལ་ལོ་ལྷན་བཞུགས་ཚོང་སེལ་བཅོས་

ཁ་རེ་རྒྱུ་རྒྱ་སྒོན་སྒོལ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དང་སང་ཚོང་སེལ་རྒྱུ་དུས་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་
 རེ་བྱེད་ཅིང་འུར་མིའང་གོ་མ་ཆོད་པ་ཁོ་ན་བཏོན་ཏེ་ཞུན་དག་བཅོས་ཁ་མ་རྒྱུ་པར་ཉིན་
 གྲངས་དེ་ཙམ་ཆང་ཞེས་མཐུག་བསྐྱུས་ཏེ་བཞག་གི་འདུག་པས་ད་ནི་ཉིན་གྲངས་དེ་ཙམ་
 ཞེས་ཁ་གྲངས་མ་བཅད་པར་ཚོང་གཞིས་ལ་གཞོན་སྒོན་ཇི་བྱུང་དང་ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་
 རིང་བཅོས་དགོས་ཇི་ཡོད་ཚོང་བདག་ནས་ལྷོ་ཐབ་བཟོ་བར་ལེགས་པོར་བལྟ་བུ་གྲེ་
 བཅོས་དགོས་ཇི་ཡོད་ཐམས་ཅད་བཅོས་ཆར་བ་བྱེད་དགོས་ཏེ་དེའི་རིང་ཚོང་གཞིའི་དཔོན་
 ལག་ནས་ཚོང་སེལ་ལས་མིར་སྤྱོད་གཡོག་སྤྱི་གཅིག་ཀྱང་བཀོལ་མི་ཆོག་ཅིང་ཚོང་སེལ་
 འུར་ཆད་འཐུས་ཕྱི་ཀྲམ་ཟེར་བ་ནི་སྤོར་ལེབ་གཅིག་ཀྱང་ཟ་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད་དེ་སྐབས་
 གཞུང་གི་དོས་འུར་རེ་པོ་གྱི་མི་སེར་ནས་ལོགས་སུ་བཏོན་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ཚོང་སེལ་
 ལས་མི་ལས་བཏང་མི་ཆོག་སྟེ་མི་སེར་ནས་ཀྱང་ཚོང་སེལ་འུར་ལས་པ་དེ་ཉིད་པོ་རིགས་
 དྲག་ཤོས་ལས་བཏོན་ཏེ་བཏང་དགོས།

༡༠. རི་མཚམས་གསེང་མཁར་གྱི་དམག་ཁང་།

རང་རེ་འབྲུག་གི་བྱང་མཚམས་གསེང་མཁར་དམག་ཁང་རྒྱུ་རྒྱ་དང་བཅོས་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་
 ལས་བསྐྱུལ་དེ་ཉིད་གསེང་མཁར་སོ་སོའི་ཉི་འདབས་ཀྱི་མི་སེར་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་ནས་
 ཁྲི་ཀ་བྱེད་དེ་ལེན་རྒྱུར་ལས་སྤྱངས་གྲོས་ཐག་ཆོད་པ་བཞིན་དེའི་ཞིབ་དཔྱད་དང་བདག་
 འཛིན་ནི་སོ་སོའི་ཚོང་བདག་རྣམས་ནས་བྱ་རྒྱུ།

༡༡. བཙུ་གཉིས་བསྐྱོམས་རང་འཇགས།

མི་སེར་རྣམས་ཀྱི་པོ་རིགས་བཙུ་གཉིས་བསྐྱོམས་དེའི་ཐད་སྤྱི་ལོའི་ཆོགས་འདུན་ལོ་
 ཤམས་རིང་རང་འཇགས་བཞག་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད་པ་བཞིན་ད་རེས་ཀྱང་ཆོགས་ཁང་

དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་དོན་ བཅུ་གཉིས་བསྐྱེམས་དེ་ཉིད་མེད་ཆེ་ གཞུང་གི་གལ་ཆེ་འི་ལས་
རིགས་བྱ་དགོས་བྱུང་ཡང་ སྐབས་འཕྲལ་ལས་མི་ཐོབ་རྒྱུར་ དཀའ་ཆོགས་ འཛིན་ཏུ་ཆེ་བས་
སྤྲུང་ཡང་པོ་རིགས་ཀྱི་བཅུ་གཉིས་བསྐྱེམས་དེ་ནི་ ལོ་ཤས་རིང་ལྟར་འཇགས་བཞག་རྒྱ།

༡༢. དགེ་འདུན་གྲུ་ཆང་གི་ཐབ་ཤིང་།

དགེ་འདུན་གྲུ་ཆང་གི་མེ་ཤིང་དེ་ཉིད་ དབྱར་དགུན་སོ་སོའི་ཆ་འོག་མི་སེར་ནས་ འབྲལ་
རྒྱུར་ དེ་སྤེའི་ཆོགས་འདུན་ས་ གྲོས་ཐག་ཆོད་པ་བཞིན་ལགས་ཀྱང་ ད་རེས་ཤིང་ཆད་
བཞག་སྟེ་ དགེ་འདུན་པར་ཤིང་མ་ལང་པའི་གསལ་འདེབས་ཆོགས་ཁང་དུ་བྱུང་བ་བཞིན་
ད་ནི་ དགེ་འདུན་བཞུགས་ས་དབྱར་དགུན་ཐུག་དང་སྤྱང་ས་ཐང་ཁ་སོ་སོར་ ཤིང་
འཁྱུར་དེ་ཙམ་རེ་དགོས་ཞེས་པ་གཏན་པོ་ཞིག་ རྒྱུད་སྟོན་དང་འཛོམས་ ཐོག་ཏུ་བཅོས་པ་ནས་
རྒྱུད་སྟོན་གྱིས་མི་སེར་སོ་སོར་ ཤིང་བསྐྱེམས་དེ་ཙམ་རེ་ཞེས་ པའི་བགོ་འགྲུམས་བཏང་བ་
ནས་ མི་སེར་སོ་སོས་ཆད་ལུས་མེད་པར་ རྫོང་བདག་ རྟེན་སྤྱི་ནས་ བདག་འཛོན་གྱིས་གྲུ་
ཆང་ནང་འབྲལ་རྒྱ་སྟེ་ ལོ་ལ་ཤས་རྗེས་སུ་ནི་ རྒྱ་ཁར་ གྲོག་མེ་ཁང་ཤུགས་ཅན་ཞིག་
འཇུགས་རྒྱ་ཡིན་པ་བཞིན་ དེའི་གྲོག་མེ་ནས་ དགེ་འདུན་པའི་གསོལ་ཆོགས་བྱ་རྒྱ།

༡༣. གཞལ་སྒྲང་རབ་སྤྲེའི་གསོལ་ཕོགས།

ད་རེས་ཁྱེན་གཞལ་སྒྲང་གི་རབ་སྤྲེའི་ཞལ་གྱི་ཅུང་ཟད་ཉུང་བ་ལས་ གྲུ་ཆང་དུ་དགོངས་
ཞུས་ཀྱིས་ ཁ་སྐོང་དགེ་སྟོང་ ༡༥ ཡར་སེང་བྱེད་འདུག་བཞིན་ དེའི་གསོལ་ཕོགས་སྤར་
ཡོད་ གཞུང་གི་ཅིས་ཁོངས་སྲུ་མ་ཚུད་པ་ལས་ ད་ནི་རབ་སྤྲེའི་ཞལ་གྱི་མཚན་ཐོག་ཏུ་པོ་
ཞིག་ གཞུང་གྲུ་ཆང་ནས་བཅོས་ཏེ་ ཅིས་སྟོན་ལ་ཞུས་ཤིང་ ཅིས་སྟོན་ནས་ གཞལ་སྒྲང་རབ་
སྤྲེའི་ཁ་སྐོང་གི་གསོལ་ཕོགས་ཀྱང་ གཞུང་ཅིས་ནས་གནང་རྒྱ།

༡༩. གཞུང་ཁྲལ་བབས་ཁུངས།

རང་རེ་འབྲུག་ཡུལ་ནས་ཐོན་པའི་ས་ཚོན་གྱི་རིགས་ད་ཚུན་རང་མི་ཙམ་མཚན་པའི་ཕྱི་
རྒྱའི་མི་རིགས་རེ་ནས་ཀྱང་གང་དག་སྤྱོད་ཀྱིས་འདུག་པས་ད་ནི་རང་ཡུལ་ནས་ཐོན་
པའི་ས་ཚོན་ཀ་ར་ངང་པ་ས་ནག་བཙག་སོགས་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱེད་མི་ལ་གཞུང་ཁྲལ་རེ་
བཏགས་རྒྱ་སྟེ་དེ་ཁར་འཕུལ་གྱུ་གླུ་མ་ཕོན་ཟེར་བ་དེ་ལ་འང་ལོ་འཁོར་གཞུང་ཁྲལ་ཕན་
བྱ་རེ་དངུལ་ཅིས་སློན་པོ་ནས་བབས་ལྟོས་ཀྱིས་བཏགས་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༥. བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་མཚམས་བཀག་ཆ།

རང་རེ་འི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་མཚམས་སྐབས་ལྷ་ཅང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་ལྟེང་ཁ་ཉ་འདམ་ཐང་
ལྷ་གོ་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོང་ཕྱོགས་སྤྱིང་བཞི་མགར་ས་བཀྱས་སྤང་ཡངས་ཅེ་མཚོན་ཉན་
བསྐྱོར་ར་བྱང་ཕྱག་ལྷ་སྟེ་སག་སྟེང་སྐར་སྟོད་སྟག་སྤང་ལམ་ཐང་ཁག་ཐང་བཙས་ཀྱི་
ས་གནས་ནམས་སྲ་རང་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་འབྲོག་པ་སོགས་ས་མཚམས་འབྲེལ་ཡོད་
ནམས་ནི་སོ་སོའི་ཡོང་བདག་ནས་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱིས་ལག་ཁྱེར་རེ་ལེན་ཏེ་རང་རེ་འི་ས་
མཚམས་ནང་འཁོད་ཚུན་འགྲོ་ཆོག་པ་སྤར་ལམ་བཞིན་ཡིན་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་
ནི་འབྲུག་གི་གཞུང་དོན་དུ་འོང་བ་ནམས་ནི་མང་འབདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་བཀའ་ཤོག་དང་
འབྲེལ་ཏེ་འགྲོ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཕྱི་ནང་གི་མི་རིགས་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་ཚོགས་
འདུ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་དང་མ་འབྲེལ་བར་ས་མཚམས་དེ་ནམས་བཞུལ་ཏེ་ཕྱིར་
བསྐྱོད་བྱ་མི་ཆོག།

༡༦. འཕུལ་གླང་མཐོ་སྤྱོད།

ད་ལོ་ངེད་རའི་ཆ་འོག་ཏུ་ནོར་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་ཆེར་བྱུང་སྟེ་སྤྱི་དྲུག་སོག་ནས་ཞིང་མོ་རྒྱའི་

འཕུལ་གྲང་ ༣༧ ཙམ་དགོས་རྒྱུ་འདི་གསོལ་འདེབས་བྱང་བ་ལགས་ཀྱང་ ད་ལྟ་འབྲུག་
གཞུང་གོང་འཕེལ་སྟོན་ལས་ཁུངས་སུ་ འཕུལ་གྲང་ ༤ ལས་ཉེས་པ་མེད་བཞིན་ འཕུལ་
གྲང་ ༥ པོ་དེ་སོ་སོའི་རྫོང་བདག་ནས་ལེན་ཏེ་ ཐེད་ཚོ་ལ་གཅིག་དང་ སྤངས་ཐང་ཆ་འོག་
ཏུ་གསུམ་ཐེམ་ཕྱག་ཏུ་བཞི་བཅས་ བགོ་འགྲེམས་བཅོང་རྒྱ་སྟེ་ དེ་འང་ རྫོང་བདག་མེད་སྟེ་
ནས་ བདག་འཛིན་གྱིས་ མེ་སེར་ནམས་བསྐོར་བྱ་བ་བྱེད་དེ་ མོ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དང་ འཕུལ་གྲང་
༩འི་གོང་རུབ་ ༤,༡༥༠ རེ་ཡིན་འདུག་ཀྱང་ གཞུང་ནས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༣ རེ་པ་བ་སྟེ་ རུབ་
༥,༣༤༠ བྱེད་དེ་བཅོང་རྒྱ་ཡིན་པ་བཞིན་ འཕུལ་གྲང་སྟོན་མེ་སེར་ནས་ ལོ་གསུམ་གྱི་
ནང་འཁོད་དུ་ ཇི་ཐོན་རིམ་པ་བཞིན་ཆང་བར་ རྫོང་བདག་ནས་ བདག་འཛིན་བཞིན་ཏེ་
བསྐྱུས་ནས་ སྟོན་ལས་ཁུངས་ལ་སྟོན་རྒྱ་སྟེ་ འཕུལ་གྲང་ལྷག་མ་ ནམས་ཀྱང་ གོང་
འཕེལ་སྟོན་པོ་དང་ བསྐྱེད་གྲོས་ཀྱིས་ ཇི་ས་སུ་རིམ་པས་བསྐྱབ་སྟེ་ མེ་སེར་ལ་བགོ་སྟོན་
བྱ་རྒྱུ།

༡༧. གཞུང་ཙམ་ཞིབ་དཔྱད་པ།

ད་ལྟ་ན་ རེད་རའི་ཞི་དྲག་ལས་ཁུངས་ཡོངས་ཀྱི་གཞུང་ཙམ་ལ་ཞིབ་དཔྱད་པ་ (ཨོ་ཏྲི་ ༣) ཟེར་བ་གང་
ཡང་མེད་ཀྱང་ ད་ནི་གཞུང་ལས་འགོ་བྱེད་ནམས་ནས་ བྱ་བ་བཟང་ངན་གང་
བྱེད་ཚོགས་ཁང་ནས་ ཆ་རྟོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེའོ་བ་དཔོན་
ཁག་གཅིག་དང་ གཞུང་གི་སྐྱེའོ་བ་དཔོན་ཁག་གཅིག་ མེ་སེར་སྐྱེའོ་བ་དཔོན་ཁག་གཅིག་
དང་ དེ་ཁར་ དགོ་འདུན་སྐྱེའོ་བ་ དགོ་སྟོང་གཅིག་བཅས་བཞི་ ཡོད་པའི་ཞིབ་དཔྱད་ལས་
ཁུངས་ཟེར་བ་ཞིག་གསར་དུ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཙམ་ཁ་ལོ་བའི་ཙམ་སྟོན་གྱི་ཙམ་དང་ གོང་
འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོང་འཕེལ་སྟོན་པོའི་ཙམ་ ཕུ་ལི་སི་སོགས་སྟོན་སྟུག་སྟོན་པོའི་ཙམ་
དང་ དེ་ཁར་ བསྐྱེད་རྒྱལ་སྟོན་པོའི་ཙམ་དང་ དྲག་པོའི་ཙམ་ལས་ བསྐྱེད་སྤངས་མེ

སྐྱུ་སྤྱང་དང་ མི་སེར་དམག་མི་དང་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་ཙུམ་བཅས་ལ་ ཞིབ་དཔྱད་
མཐུལ་ཕྱིན་བྱ་དགོས་པར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༤. དགེ་འདུན་མཆོད་ཞིང་སོགས་ཀྱི་དངུལ་ཁུལ་ཡང་ས་ཆ་ག།

གྲུ་ཆང་དགེ་འདུན་དང་ རྫོང་ཁག་གི་རབ་སྤེ་གཞུང་དབང་དགོན་སྤེའི་རིགས་བཅས་ཀྱང་
རང་རེ་སྤོན་སྤོངས་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ ཤི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་འཇུག་ཞུ་ས་ཞིག་ཡིན་པ་
ལས་ ད་ནི་ ཁོང་དགེ་འདུན་ལ་བརྟེན་པའི་མཆོད་ཞིང་སོགས་ དགེ་འདུན་པའི་འོང་
བབས་གཤམ་དུ་ཆུད་པའམ་དེ་མིན་དམངས་སྤྱོ་ཐོག་གི་འམ་སྤྱོར་པ་སོ་སོའི་མཆོད་ཞིང་ས་ཆ་
དང་ ལྷ་འབྲོག་ལོར་རིགས་བཅས་ལ་ གཞུང་གི་དངུལ་ཁུལ་མི་སོགས་པར་བཀྲིན་བསྐྱེད་རྒྱུར་
ཆོག་ས་ཁང་ནས་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༥. མི་ཤིའི་ལམ་ཆོག་ཕུལ་ཆ།

རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ མི་ཤི་ལམ་ཆོག་སྐབས་ཀྱི་ཕུལ་ཆ་སྟོར་ ཆོག་ས་ཁང་དུ་གྲོས་
བསྐྱེད་བྱུང་བ་ དགེ་འདུན་དམངས་ནས་ཐག་ཆོད་ཀྱི་ཕྱག་ཡིག་ རྗེ་མཁན་རེན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་
ཐམ་ཅན་ ཆོག་ས་ཁང་དུ་གཞན་དོན་ རང་རེའི་མངའ་བདག་མི་དབང་རེན་པོ་ཆེས་ གཙོས་
དཔོན་ཁག་དང་མི་སེར་ཡོངས་ནས་གྲུ་ཆང་དགེ་འདུན་ནམས་ལ་ དགེ་འདུན་དཀོན་
མཆོག་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དེ་ སྤྱོ་བོར་མཆོད་ཅིང་བཀྲུར་བ་ནི་ བཀྲིན་ཆེ་ཞུ་ན་ གྲུ་
ཆང་དགེ་འདུན་ནས་ མི་སེར་ལ་སྤོན་པ་ཟེར་རུང་ མི་ཤིའི་ལམ་ཆོག་དེ་ཉིད་ཡིན་པ་ལས་
ད་ནི་མི་སེར་དྲག་ཞན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ ཆོ་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཀྱང་ སྤང་པོ་དེ་རང་ དུར་བྲོད་
དུ་བསྐྱལ་བ་ནས་ གྲུ་ཆང་ལ་སྤོན་འབུལ་ཞུ་ཆེ་ སྤྱོན་བདག་འབྱོར་པ་ཅན་ ནམས་ནས་ དེ་
སྤོན་གྲུ་ཆང་ ནས་སྤེལ་བའི་ཡིག་དོན་དང་མཚུངས་པར་ ར་འབྱེད་དང་ཙུ་བོའི་ཕྱག་འབྱེད་

བཅས་ཉིན་གཅིག་ལ་ ཞལ་གྱི་རེར་རུབ་ ༧ རེ་ཕུལ་བའམ་ ཉམ་ཆུང་ནམས་ནས་དོ་མ་
བཏགས་དོག་རེ་ལས་འབུལ་རྒྱ་མེད་རུང་ ཕྱག་ལས་དེ་རེད་དགེ་འདུན་པའི་ལས་འགན་
ཡིན་པ་བཞིན་དེའི་ལམ་ཆོག་ངོས་ དགེ་འདུན་པ་ནས་མཛད་དགོས་ཞེས་བྱུང་བ་ལྟར་ ད་
ནི་གོང་འཁོད་བཞིན་མཛད་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༢༠. གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དཔྱད་པ།

གོང་དུ་དོན་ཆེན་ ༡༧ པར་གྲོས་ཐག་ཆོད་པ་བཞིན་ གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དཔྱད་པའང་ མངའ་
བདག་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་ཚབ་དཀར་སྤྱད་ གཞུང་གི་སྐུ་ཚབ་ཆོག་གས་དཔོན་སྐུ་ལ་བཟང་ནི་
མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཞབས་ནས་གནང་བ་བཞིན་ཏེ་ མི་སེར་སྐུ་ཚབ་ ཉད་བསོད་
ནམས་རབ་རྒྱས་དང་ དགེ་འདུན་སྐུ་ཚབ་ དགེ་རམ་སྣག་མདོག་ཀྱང་ ཆོཌ་ཁང་ནས་ཆོག་གས་
རྒྱན་བསྐྱར་བས་ སྤྱི་མི་ ༡༣༧ ལས་བཏུབ་པའི་ཆོག་གས་མདེལ་ ༡༣༡ རེ་བྱུང་བར་བཞེན་
ཞིབ་དཔྱད་པ་ ཁོང་བཞི་པོར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༢༡. དཔོན་ཁག་ནམས་བྲི་ཀ་ལེན་ཆོག་པ།

དེ་སྔོན་དཔོན་ཁག་ ནམས་ ལས་ཀའི་བྲི་ཀ་ལེན་མི་ཆོག་པའི་བཀག་དམ་ཡོད་ཀྱང་ ད་རེས་
ཆོཌ་ཁང་དུ་ གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་བ་བཞིན་ ད་ནི་བསྟན་སྟོན་དང་ ཅིས་སྟོན་ གོང་འཕེལ་སྟོན་
པོ་བཅས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ནས་ ལས་ཀའི་རིགས་གང་ཡང་རུང་སྟེ་ དཔོན་ཁག་ ནམས་ནས་
ཀྱང་ བྲི་ཀ་ལེན་མིའི་གྲལ་དུ་འཛུལ་ཆོག་པ་མ་ཟད་ བྲི་ཀ་དང་འཕུལ་ཁང་སོགས་ ལས་ཀ་
ཆེ་ཆུང་གང་ཡང་ བྲི་ཀ་ལེན་མི་སྤྱི་ཐོག་ཏུ་སྤེལ་ཏེ་ཐོབ་དགོས་ཁར་ བྲི་ཀ་གང་ཡང་རུང་ཞིང་
ཆེ་ཆུང་ཅིའང་འབྲུག་པའི་དཔོན་ཁག་དང་ མི་སེར་གྱིས་ལེན་མ་ཚུགས་པ་རེ་ཡོད་ན་མ་
གཏོགས་ འབྲུག་པས་ལེན་ཚུགས་པའི་རེཌ་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་ཙ་གཏན་ནས་སྤྱོད་མི་ཆོག།

༢༢. རྩོམ་པའི་སྐོར།

དེ་སྔོན་ཐིམ་ཕུག་བཀྲིས་ཆོས་མཛོད་གསར་བཞེངས་སྐབས་ནས་ད་ལྟོ་མཛོད་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་
ཆ་འདུས་ཆེ་ས་ནས་རྩོམ་པ་ ༥ རེ་དང་ཆུང་ས་ནས་གསུམ་མཁ་བཞི་རེ་བཅས་བཏོན་
ཏེ་བཏང་དགོས་པ་དེ་ཉིད་དེ་ལྟར་བྱེད་ཆེ་མི་སེར་ནས་རྩོམ་པ་སྤྱི་འཇལ་བྱེད་དགོས་
སོགས་གཞན་གྱི་ཆེ་བའི་རྒྱུད་ཕྱག་ལ་བཏོན་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ནས་ ༢༠༠༩ ལོ་ནས་དམངས་གཞི་
རྩོམ་པ་དེ་ཉིད་བཏོན་མ་དགོས་པར་བཟོ་སྤྱོད་དང་འཛུལ་ཐོག་ཏུ་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༢༣. སྤྱི་མིའི་འཐུན་ཆ།

ད་ལྟོ་མཛོད་རེད་རའི་ཆོག་ལ་འདྲུང་འཛུལ་མི་སྤྱི་མི་ནམས་ནས་སྤྱི་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མི་སེར་
ལས་གྲུ་དངོས་རེ་བསྐྱེད་ཏེ་ལེན་ཐུས་འདུག་པས་དེ་ནི་སྤྱི་མི་ཆ་མཉམ་བཤེད་འབྲེལ་བྱེད་དེ་
སྤྱི་མི་རང་ཉིད་བཅུ་གཉིས་སྡོམ་གྲུ་ཡོད་ན་འཐུན་ཆ་མི་གཉིས་རེ་དང་བཅུ་གཉིས་སྡོམ་
ལས་ཐལ་ན་འཐུན་ཆ་མི་གསུམ་རེ་བཟོ་གྲུ་སྟེ་དེ་མིན་ཆོག་ལ་འདྲུང་གཏོང་སྤྱོད་པོ་དང་སྤྱོད་པོ་ན་
རེ་འོང་ན་གཏོང་སྤྱོད་པོ་དང་སྤྱོད་པོ་འོང་རའི་འཐུན་ཆ་བཟོ་ལམ་དེ་རང་མ་གཏོགས་སྤྱི་མིའི་
འཐུན་ཆ་བཏོགས་མི་ཆོག།

ཕུག་རྟགས་ངོ་མར་ཡོད་

(སྐལ་བཟང་)

ཆོག་ལ་དཔོན།

འབྲུག་རྒྱ་མིའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཆོག་ལ།

༢༠༡༠.༡༢.༢༩