

༡༡། བོད་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཉམས་གསོ་དང་ཞིབ་འཇུག་དེབ་ཐེང་།

བོད་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་རིག་ལས་ལོག་མངས་ཀྱི་སྒྲིང་

ཕྱོགས་མཐུས་སུ་ཤོད་པ་བཞུགས་སོ། །



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་སློལ་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་ཆོན་པས་ཚྭ་སྒྲིག་དང་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཙོམ་སྒྲིག་ཐངས་དང་པོ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༠༦ ཟླ་དང་པོར།

དཔར་ཐངས་དང་པོ།

དཔར་གྲངས་༡༠༠༡

First Edition

January 2006

First Edition 2006

printed 1000 copies

ISBN: 81-86627-53-7

Print and Distributed by:

Sherig Parkhang/TCRPC

R-28, Ramesh park

Laxmi Nagar

New Delhi-110092 Phone: 22453672

དཔེ་དེབ་འདིའི་དཔར་སྐྱོན་བདག་དབང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཁོ་ནར་ཡོད།

གཙོ་འགན་ཙོམ་སྒྲིག

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

མང་གཞི་ཚུགས་སྒྲིག

རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ།

མདུན་ཤོག་རྩས་འགོད།

ཆོ་བརྟན།

དཔར་གཞི་རྩས་འགོད།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཚུགས་བསྐྱེད་དང་ཙོམ་སྒྲིག་བྱས།

ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་སྐྱོན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

© DEPARTMENT OF EDUCATION, CTA, DHARAMSALA.

Chief Editor: Tashi Dhondup

Basic Editor: Rinchen Dhondup

Setting & Design: Tashi Dhondup

Cover Design: Tsetan

Published by Tibetan Culture & Religious Publication Centre, Laxmi Nagar, New Delhi



Special Acknowledgement

Publication of this book has been made possible through generous financial assistance of SOIR-IM (Swedish Organization for Individual Relief)

དཀར་ཆག

༡།	ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།	(༣)
༢།	སྒྲ་སའི་རྒྱུ་ལམ།	(༥)
༣།	རྒྱུ་གསུམ།	(༧)
༤།	ཐུལ་པོ་ཁ་ཤོ།	(༩)
༥།	སྐད་འབྲིག།	(༡༠)
༦།	ཏ་རུ་མ།	(༡༣)
༧།	སྒྲ་འབྲིག།	(༡༤)
༨།	གཡག་རྩ།	(༡༥)
༩།	ཙ་འབྲིག།	(༡༧)
༡༠།	པོ་འབྲིག།	(༢༠)
༡༡།	པའི་འབྲིག།	(༢༣)
༡༢།	ཐུལ་པོ་རྩྭ་འབྲིག་མ།	(༢༧)
༡༣།	སྐྱོར་ཐུག་འབྲིག།	(༢༩)
༡༤།	ཐུ་འབྲིག།	(༣༡)
༡༥།	སྒྲ་འཛིན་འབྲིག།	(༣༥)
༡༦།	ཐུལ་པོ་སྐྱོ་བཞི།	(༣༧)
༡༧།	ཐུལ་པོ་སྐྱོ་བརྒྱུ།	(༣༩)
༡༨།	སྐྱོར་འབྲིག།	(༤༠)
༡༩།	དབྱིབས་སྐྱེད་རྩྭ་ཐུ།	(༤༡)
༢༠།	པའི་འབྲིག།	(༤༣)
༢༡།	འབྲིག་ཅེད།	(༤༥)
༢༢།	བདུན་འབྲིག་དང་དབྱ་འབྲིག།	(༤༧)
༢༣།	བརྩ་གཉིས་འབྲིག་དང་བརྩ་བདུན་འབྲིག།	(༥༡)

དེའུ་འདིར་པགོད་པའི་ཅེད་མི་ནམས་ཀྱི་གནས་ཚད་པགོད་རིམ།

མང་།	ཅེད་མི་མིང་།	དཀའ་སྒྲིལ་གནས་རིམ་ཚད་འཇལ།	མི་ཚད།
༡	རྩ་མའི་རྒྱུ་ལམ།	★	༡ — ༥
༢	རྒྱུ་གསུམ།	★ ★	༤ — ༡༠
༣	རྒྱལ་པོ་ཁ་གོ།	★ ★	༤ — ༡༠
༤	རྩོད་འབྱེག	★ ★ ★	༦ — ༡༠
༥	ཏུ་ཅུ་མ།	★ ★ ★	༦ — ༡༠
༦	རྩ་འབྱེག	★ ★	༥ — ༡༠
༧	གཡག་རྩ།	★ ★	༡ — ༡༠
༨	ཅོ་འབྱེག	★ ★ ★ ★ ★	༡༥ —
༩	པོ་འབྱེག	★ ★ ★	༡༠ —
༡༠	པའི་འབྱེག	★ ★ ★	༡༠ —
༡༡	རྒྱལ་པོ་ཏུག་འབྱེག་མ།	★ ★ ★	༡༠ —
༡༢	རྩོར་རྒྱལ་འབྱེག	★ ★ ★	༡༠ —
༡༣	ལུ་འབྱེག	★ ★ ★ ★	༡༡ —
༡༤	རྩལ་འཛིན་འབྱེག	★ ★ ★	༡༠ —
༡༥	རྒྱལ་པོ་རྩོ་པའི།	★ ★ ★	༡༥ —
༡༦	རྒྱལ་པོ་རྩོ་བརྒྱུད།	★ ★ ★ ★	༡༥ —
༡༧	རྩོར་འབྱེག	★ ★ ★	༡༠ —
༡༨	དམིགས་སྒྲུབ་ཏུག་ཅུ།	★ ★ ★ ★ ★	༡༥ —
༡༩	པའི་འབྱེག	★ ★ ★ ★ ★	༡༥ —
༢༠	འབྱེག་ཅེད།	★ ★ ★	༡༠ —
༢༡	བདུན་འབྱེག་དང་དགུ་འབྱེག	★ ★ ★ ★	༡༡ —
༢༢	བརྒྱ་གཉིས་འབྱེག་དང་བརྒྱ་བདུན་འབྱེག	★ ★ ★ ★ ★	༡༥ —



ཙམ་སྒྲིག་པའི་གདམས།

༡༡། །ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། བསེལ་ལྡན་གངས་རིའི་སྟོངས་འདིར་སྤར་གྱི་ཡབ་མེས་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱུད་དེ་རང་ཅག་རྗེས་རབས་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏོང་བྱེད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུལ་ཚོར་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་བཞག་གནང་ཡོད་ནའང་། སྤྱི་ནང་རྒྱ་རྒྱུ་སྣ་ཆོགས་ལ་བཞེན་ནས་དེང་སྐབས་པོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་རིག་གནས་གང་ཅིའི་ཐད་ཉམ་ང་པའི་གནས་སུ་གྱུར། གནས་སྤངས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ པོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་བསྟོན་འདོན་དང་། ལྷུང་སྟོབ། རྒྱུན་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་གི་གལ་འགངས་གིན་དུ་ཆེ་ཞིང་། བྱུང་པར་དུ་རིག་གཞུང་གི་ཞིང་ས་སྟོབ་གྲ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ནང་རང་རེའི་ཐུན་མིན་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་སྒྱུ་རྩལ་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་གི་གནད་ཀྱི་དོན་པོ་དེ་ཡིན།

དོན་དངོས་ཐོག་པོད་ཀྱི་མིག་མངས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་གི་གནའ་པོའི་སྒྲིང་ལྡེའུ་པོན་གསུམ་ལས་ལྡེའུ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་གིང་། སྒྱུ་པོ་སྟོ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་སོ་སོར་འཆོམས་པའི་མིག་མངས་ཀྱི་སྒྲ་ཁ་དྭ་ཅང་མང་ཞིང་། ཅེད་སྤངས་ཐད་འགྱུར་ལྡོག་དང་རྣམ་གྲངས་མང་བ། ཐབས་རྩལ་བྱུང་མཆར་ལྡན་པ། ཅེད་ཉམས་དོད་པོ་བཅས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་དུ་མ་ལྡན་པས། པོད་ཀྱི་མིག་མངས་སྒྱུ་རྩལ་འདི་འཛམ་གླིང་ཐོག་མི་རིགས་གཞན་ལས་མ་ལྷག་ནའང་ཞན་པའི་གསུམ་ནམ་ཡང་མི་ཆུད་མོད། འོན་ཀྱང་པོད་དུ་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དམངས་ཁྲིད་དུ་དར་བྱེད་པའི་རང་རེའི་ཤུལ་བཞག་རིག་གཞུང་འདི་ཉིད། ད་བར་ཡིག་ཐོག་དུ་སྟོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པ་མཐོང་མ་བྱུང་ལ། དེང་དུས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་སྣ་ཆོགས་ཁྲིད་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་རང་རིགས་ན་གཞིན་རྣམས་སྟོལ་རྒྱུན་ཀྱི་ཅེད་རིགས་འདི་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་ཉིན་བཞིན་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ན། འདི་ལྟར་བདག་མེད་བསྐྱར་ན་མི་རིང་བར་ཤུལ་མེད་སྤང་མེད་དུ་འགྲོ་བར་གདོན་མི་ཟ་བས། འདིར་སྒྱུ་ཞབས་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱིས་ལོ་མང་རིང་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ ཁ་སྟོན་དང་ལེགས་བཅོས་ཕྱན་བཅས་ཅེད་ཆས་དང་ལྡན་དཔར་འགྲམས་བྱས་ཡོད།

སྒྱུར་མིག་མངས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོང་འདི་བྱུང་སྤངས་ནི། མིག་མངས་དང་། མིག་མང་། མྱིག་མངས། འགྲིག་ཅེད། ད་དུང་མདོ་སྟོང་སྤྲད་ཀྱི་ཁྲལ་ཁག་ཅིག་དུ་འགྲིག་ཅེས་བདེ་རྒྱུད་པས་འཛིན་ཅིང་། དེ་དག་ལས་མིག་མངས་དང་། མིག་མང་། མྱིག་མང་བཅས་ནི་སྒྲ་གདངས་འཕོ་འགྱུར་དང་བདེ་གསར་རྒྱུད་གི་བྱུང་པར་ལས་བྱུང་། དུང་དོང་ཡིག་རྒྱུད་ནང་མྱིག་མང་ཞེས་འདུག་པའང་དེང་སང་མདོ་སྟོང་སྤྲད་ཡུལ་ལུང་ཁག་ཅིག་ནང་མིག་ལ་མྱིག་ཅེས་འཕོད་བཞིན་པས་ཀྱང་གེས་རུས། འོ་ན། མིག་མངས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལ་འདོད་ཚུལ་གཉིས་ཏེ། གཅིག་ནི་འབྲུག་གཞིའི་ཐོག་བྱ་མིག་དྭ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པས་མིག་མངས་དང་། ཅེད་མི་ཅེད་པའི་སྐབས་མི་ཆོགས་ཀྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་མིག་མང་པོས་ལྷ་བས་ན་མིག་མངས་ཞེས་བདགས་པར་བཞེད། འགྲིག་གམ་འགྲིག་ཅེས་པ་ནི་མིག་མངས་ཅེད་སྤངས་ཀྱི་སྟོན་སྐད་བདགས་པ་སྟེ། མིག་མངས་ཅེད་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་རྣམས་གྲ་འགྲིག་

པར་བཅོས་(བཀོད་ཏུས་ལེགས་པར་བྱས་) ཏེ་ཕ་རོལ་པོ་ཕམ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཏུས་ཅན་གྱི་ཅེད་མོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཀྲགས་པ་མིན་ནམ་ལྟམ།

དེབ་འདིའི་ནང་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཅེད་སློལ་ཡོད་པའི་མིག་མངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་༡༠ ལྷག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཚུམ་སྒྲིག་གི་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད་གཤམ་གསལ་དོན་གནས་ནམས་གཞིར་འཛིན་བྱས་ཡོད།

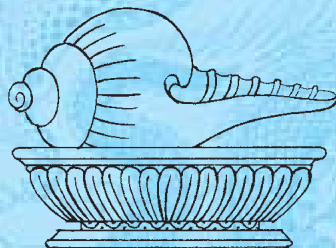
༡། ཅེད་མོ་ཁ་ཅིག་ལ་མིང་འབོད་སྐངས་ཡུལ་ཁག་སོ་སོར་འདྲ་མིན་ཡོང་གི་འདུག་ཀྱང་། འདིར་སྤྱད་པའི་ཐ་སྐད་ནམས་ཡིག་སྐད་དང་བསྟན་གང་ཐུབ་བྱས་ཡོད།

༢། ཅེད་མོ་སོ་སོའི་འགོར་དོ་སྤྱད་ཐུང་དུ་རེ་དང་། འགོ་འཇུགས་སྐངས། ཅེད་སྐངས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི། ཟུར་བཅོད་བཅས་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བ། ཡིག་ཆོགས་སྤྱད་གང་ཐུབ་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད།

༣། འགྲེལ་བཅོད་དང་ལྷན་དུ་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་རིས་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། ཆོན་དང་རི་མོས་མཛེས་པར་བྱས་དོན་ཡང་ཉམས་ལ་ཉེ་བའི་སློལ་རྒྱན་གྱི་ཅེད་མོ་འདིར་བྲགས་སྐང་གང་ཆེ་ཡོང་ཆེད་ཁོ་ན་ཡིན།

༤། རྒྱུག་མཁན་ནམས་ལ་ཅེད་མོ་འདི་བརྒྱད་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཞུགས་བདེ་བ་དང་། རིག་ཅུལ་གྱི་བྲོ་བ་དངོས་སུ་ཁྱོད་ཐུབ་པའི་ཆེད་མིག་མངས་ཀྱི་དེུ་ཁག་དང་། འཁྲབ་གཞི་དཔར་མ་ལྷན་ཐབས་སུ་བཅོ་སྒྲན་བྱས་ཡོད།

བོད་ཀྱི་མིག་མངས་སྤྱི་ཙམ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ཉམས་ཆག་དང་ཐོར་ལྷག་སོང་འདུག་པར་བརྟེན། དཔེ་དེབ་འདི་ཚུམ་སྒྲིག་དང་། བཀོད་ཏུས་ཐད་ནོར་སྒྲོན་མཐོང་བའམ། དེབ་འདིའི་ནང་མ་ཚུད་པའི་ཅེད་རིགས་ཡོད་པ་མཁྱེན་མཁན་ནམས་ཀྱིས་འདི་གར་འབྲེལ་ལམ་དང་སྒྲགས་ལེགས་སྟེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྤྱོད་ཡོང་བ་ཞུ། མཐའ་དོན་ཅེད་མོ་འདི་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་དང་། ཚུམ་སྒྲིག་བཅོ་འགོད་བཅས་ཐད་མང་གཞི་ཉམས་ཞིབ་པ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ལགས་དང་། རི་མོ་བ་ཆོ་བརྟན་ལགས། བཀའ་ཐུབ་རྒྱལ་ལགས་བཅས་ནས་རོགས་རམ་བྱས་པར་འདི་ག་ལས་ཁྲུངས་ནས་བྲགས་ཐེ་ཆའི་བསྒྲགས་བཅོད་དང་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་སློལ་རྒྱན་གྲེས་ཡོན་ཆོན་པ་ནས། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡༠ ཆོས་༢༧ ཉིན།



ལྷ་སའི་རྒྱུ་ལམ།

༡། རྩ་བུ།

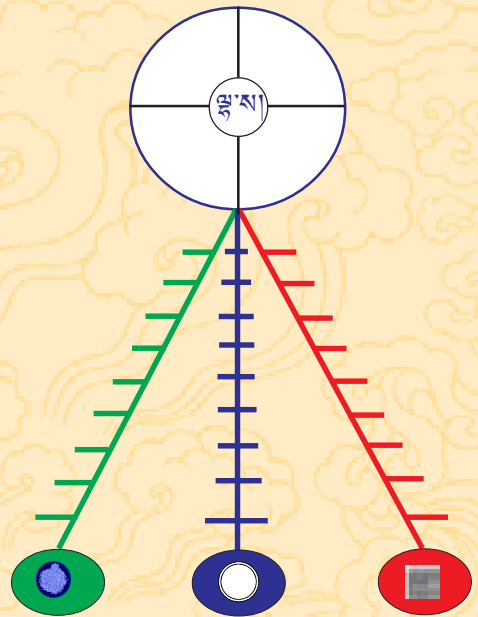
ལྷ་སའི་རྒྱུ་ལམ་ནི་ན་ཆུང་གིས་པ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་མོ་ཞིག་ཡིན། ཕྱི་ཕྱོད་མོ་ཞིག་མངས་ཀྱི་གྲས་སུ་ཆུང་མིན་གང་ལྟར་ཡང་། ཕྱི་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་ཀྱིས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་རྒྱུ་པ་ཡོད་པས་ལོ་ ༡ ནས་ ༦ བར་གྱི་གྲིས་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོམས།

༡། འགོ་འདུགས་སྤངས།

- ཐོག་མར་ཕྱི་ཕྱོད་མཁན་གསུམ་པོས་རང་རང་གི་དེའུ་འོག་གི་སྒྲོར་ཐིག་ནང་འདྲིལ་དགོས། (དཔེ་རིས་ ༡)
- སུ་སྒྲོན་ལ་འགོ་མིན་ཀྱན་འཕེན་པའམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་ཆོད།

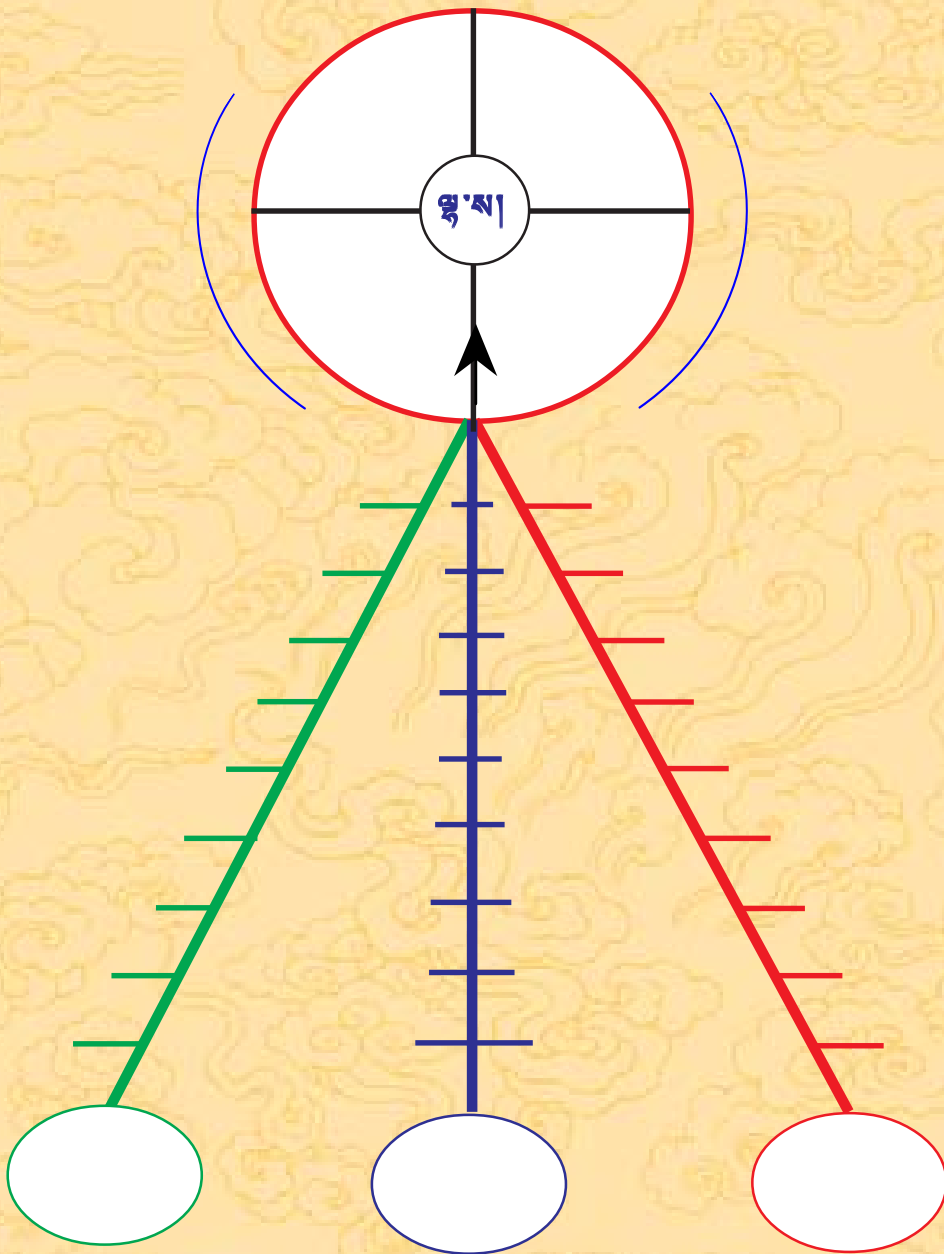
༡། ཕྱི་རྒྱུ་ལམ།

- ✓ ལག་པ་ཕྱི་ནང་བརྟུན་པའམ། ཞོ་དེའུ་འཕེན་པའི་ལམ་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་སྒྲོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་མ་ཐུང་ཁྱབ་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་ན།
- ✓ ཐོག་མར་ཕྱི་ཕྱོད་མཁན་གསུམ་པོས་ལག་པ་རྒྱུ་ལམ་འདུག་དགོས།
- ✓ དེ་ནས་དུས་མཉམ་དུ་ལག་པ་མདུན་དུ་འཁྱེར་ནས་ཕྱི་ནང་གང་རུང་ཞིག་སྒྲོན་དགོས།
- ✓ གལ་ཏེ་མི་གཉིས་ཀྱི་ལག་པ་ཕྱི་ཕྱོད་པ་དང་། མི་གཅིག་གིས་ལག་པ་ཕྱི་ནང་ཡར་བརྟུན་ཡོད་ན། ལག་པ་ནང་བརྟུན་པའི་མི་དེའི་དེའུ་གོམ་པ་གཅིག་ཡར་སོང་ཆོག
- ✓ གོམ་པ་དགུ་པའི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྒྲོར་དབྱིབས་ཀྱི་མཐའ་བཞི་ལ་སྒྲོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱུ་རྒྱུ་དེ་གཞོད་དཀྱིལ་གྱི་ལྷ་སར་འགོ་དགོས་པ་ལས། ཐད་ཀར་འགོ་མི་ཆོག
- ✓ སྒྲོན་ལ་སུ་ལྷ་སར་སྤྱོད་པ་དེ་རྒྱུ་པ་ཡིན།



དཔེ་རིས་ ༡ ཐོག་མར་སྒྲོར་ཐིག་ནས་འགོ་འདུགས་དགོས།

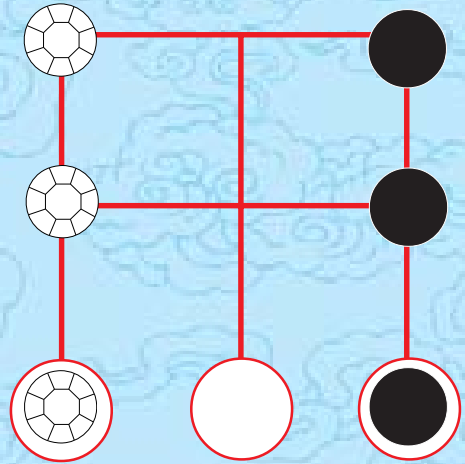
ལྷ་སྒྲི་རྒྱུ་ལྟ་



ཀང་གསུམ།

༡། རོ་རྒྱུད།

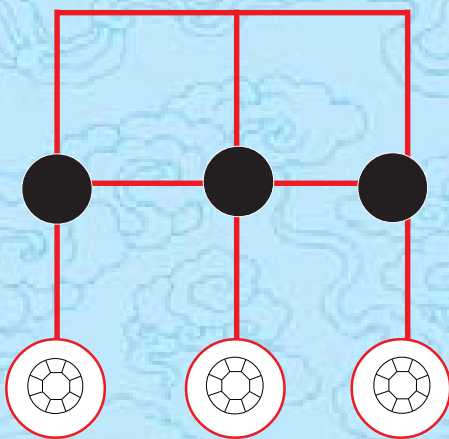
ཀང་གསུམ་ནི་སྒོར་ཐིག་གསུམ་ཐད་ཀར་ཡོད་པ་ལ། སྒོར་ཐིག་རེའི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་འགྲོ་དང་ཐིག་རེ་གྲིས་ཏེ། མཉམ་འགྲོ་དང་ཐིག་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་དཀྱིལ་གནས་གཉིས་སུ་དང་ཐིག་ཅིག་ལ་འཕྲད་པར་བྱས་པའི་རིས་དབྱེ་བས་ཤེས་པ་ལྟར། འོག་གི་སྒོར་ཐིག་གསུམ་ནི་ཀང་པ་དང་མཚུངས་པས་ཀང་གསུམ་ཟེར། ཀང་གསུམ་གྱི་ཆེད་མོ་འདི་ཆེད་སྒྲངས་སྟོན་འཛིང་མེད་ཅིང་ཤེས་སྒྲུབ་རང་རིགས་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



༡། འགོ་འདུགས་སྒྲུངས།

- ཕན་ཚུན་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་དེའུ་གསུམ་རེ་ཡོད་པ་དང་པོ་ནས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- སུ་སྡོན་ལ་འགྲོ་མིན་རྒྱན་འཕེན་པའམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག

དཔེ་རིས་༡ འགོ་དུས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀུན་སོ་སོའི་ས་ཆོགས་བཟུང་ནས་སྡོད་དགོས།

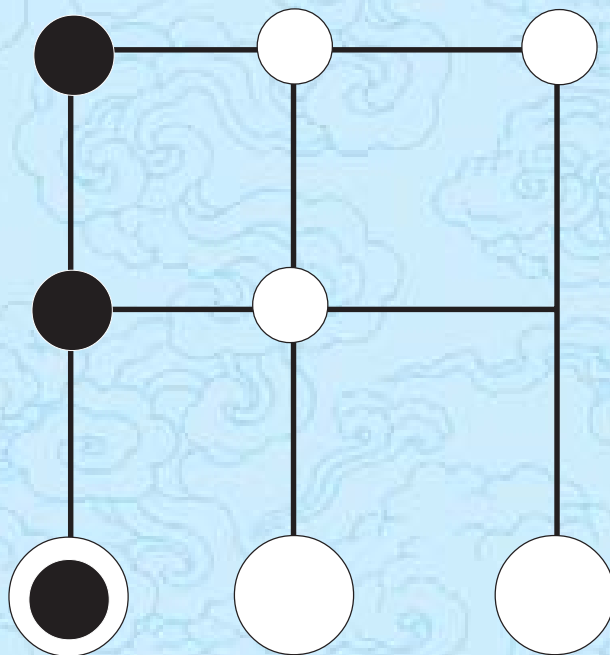


དཔེ་རིས་༡ དེའུ་དཀར་ཆང་མ་སྒོར་ཐིག་ནང་བཅུག་ཡོད་པས་དེའུ་ནག་རྒྱལ་ཡོད།

༡། ཆེད་སྒྲུངས།

- ✓ ཐོག་མར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་རང་རང་གི་དེའུ་ཞེས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས།
- ✓ འགྲོ་དུས་གོམ་པ་རེར་ས་ཆོགས་གཅིག་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ གཅིག་ཐོག་གཅིག་མཚུངས་ནས་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ ཕྱོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་རོལ་པོའི་དེའུ་རྣམས་སྒོར་ཐིག་ནང་འདུག་ཨོ་ཐུབ་བརྟ་དགོས།
- ✓ བཅོར་བའམ་མཚུངས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཟ་བའི་སྒོལ་མེད།
- ✓ སུས་སྡོན་ལ་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་རྣམས་སྒོར་ཐིག་ནང་བཅུག་ན་དེ་རྒྱལ་བལྟོན། (དཔེ་རིས་༢)

- ✓ གལ་ཏེ་ཕ་རོལ་པོར་འགྲོ་ལམ་མེད་པར་བཞོས་ན། འགྲོ་ལམ་མེད་པར་བཞོ་མཁན་དེས་ཕ་རོལ་པོར་ལམ་ཁ་གང་རུང་ཞིག་ཕྱེ་དགོས། དཔེར་ན། དཔེ་རིས་ཉ ནང་། དེའུ་དཀར་གྱིས་དེའུ་ནག་ལ་ལམ་མེད་པར་བཞོས་ཡོད་པས། དེའུ་དཀར་གང་རུང་ཞིག་སོང་ནས་དེའུ་ནག་ལ་ལམ་ཕྱེ་དགོས།



དཔེ་རིས་ཉ འགྲོ་ལམ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ན་ལམ་ཕྱེ་དགོས།

༥། ཟུར་བརྗོད།

སྐབས་འདིར་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་ཚང་མ་སྒྲིམ་ཐོག་ནང་འདུག་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དེའུ་གཅིག་གམ་གཉིས་བཅུག་བྱུང་ན་བྱལ་ཁ་ཐོབ་མེད།

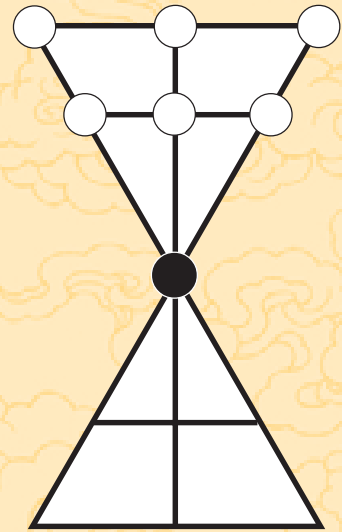
དཔེ་རིས་༡ འགོ་འཇུག་ས་དུས།

དཔེ་རིས་ན་ གླུ་པ་འདིར་རྟེན་ལྟར་གྱིས་རྟེན་ཅག་
གཉིས་འགྲོ་ལམ་མེད་པ་བཟོས་ཡོད་པས་རྒྱལ་བ་ཡིན།

སྐད་འབྲིག

༡། རི་རྩེད།

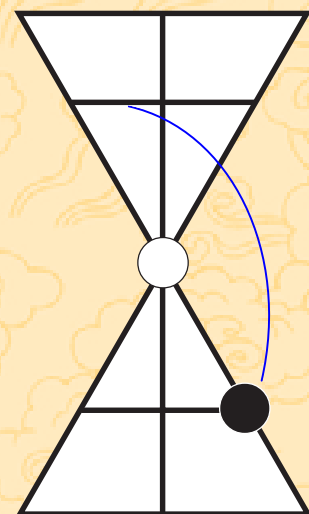
སྐད་འབྲིག་ནི་སྐབས་བདེའི་བྱིས་པའི་མིག་མངས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན།
འདི་ལ་ཡུལ་ཡུང་ཁ་ཅིག་ཏུ་རྒྱལ་པོ་འགྲིག་ཀྱང་བཟུང་། འདིའི་འགྲོ་སྐབས་གོམ་
པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་དང་། དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོས་དེའུ་དཀར་ཐོག་མཆོངས་
ནས་ཟ་བ་ཡིན། འདི་ལ་མིག་མངས་ཀྱི་བཟོ་དབྱེའམ་སྐྱོན་སྐྱོ་འབྲིག་ཅིས་བཏགས་
པར་མངོན། མིག་མངས་འདི་རིགས་ཤེས་སྒྲིབ་འབྲུག་གི་ཡང་འབྲི་སྒྲུ་བས།
བྱིས་པ་དང་ན་གཞིན་སྒོ་གསར་བ་ནམས་ལ་འཆོམས་སོ། །



དཔེ་རིས་༡ དང་པོ་འགྲོ་འཇུགས་དུས།

༡། ཅིད་སྐབས།

- དེའུ་དཀར་ཅ དང་དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོ་༡ དགོས།
- ཐོག་མར་འགྲོ་འཇུགས་དུས་དེའུ་ཆང་མ་ས་ཆོགས་སུ་འཇོག་དགོས།
(དཔེ་རིས་༡)
- སྐྱོན་ལ་དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་དགོས།
- དེའུ་ནམས་གོམ་པ་རེ་རེ་ས་ཆོགས་རེ་བྱས་ནས་ས་ཆོགས་སྒྲོང་པའི་ནང་
འགྲོ་དགོས།
- དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོས་དེའུ་དཀར་ནམས་མཆོངས་ཟ་བྱེད་ཆོག
- དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་ལམ་མེད་པར་ཆགས་ན་ཡམ་པར་བཅི།
- དེའུ་ཁྲའམ་རྒྱལ་པོས་དེའུ་དཀར་༡ ཟ་བྱེད་ན་རྒྱལ་བར་བཅི་ཆོག

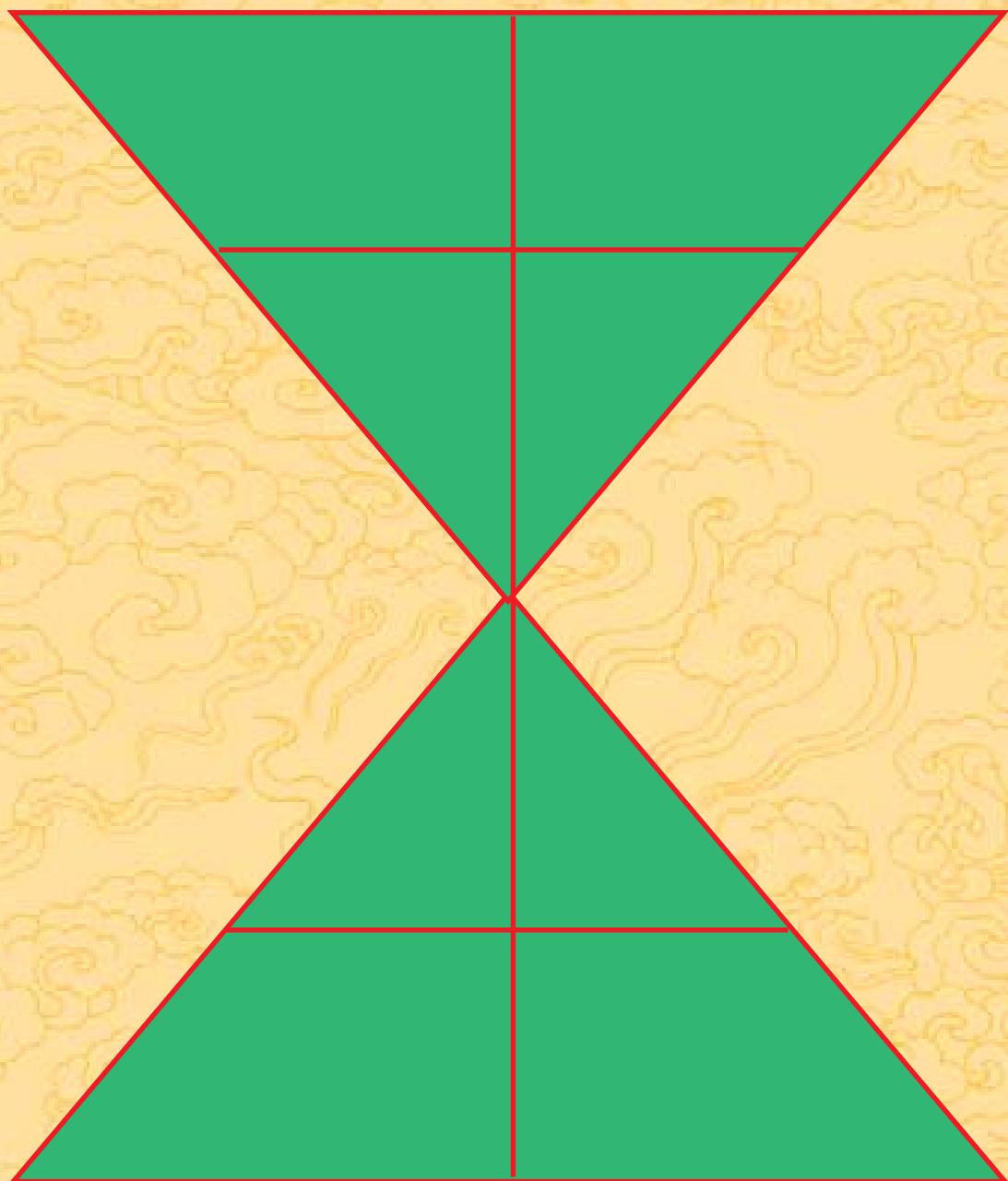


དཔེ་རིས་༡ དེའུ་དཀར་གྱི་མགོ་ནས་
མཆོངས་ན་ཟོས་ཆོག

༢། ཟུར་བརྗོད།

སྐད་འབྲིག་ཅིད་སྐབས་དུས་རྒྱུན་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ནམས་གཅིག་རྗེས་
གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་སོང་ན་ལེགས། དེ་མིན་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་བྱས་ནས་
སོང་ན་གཞན་གྱི་དེའུ་ཁྲའི་ཟ་འགྲིག་ཐེབས་སྒྲོའོ། །

སྒྲུབ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་



ཏ་རུ་མ་

༡། ཏ་རུ་མ་

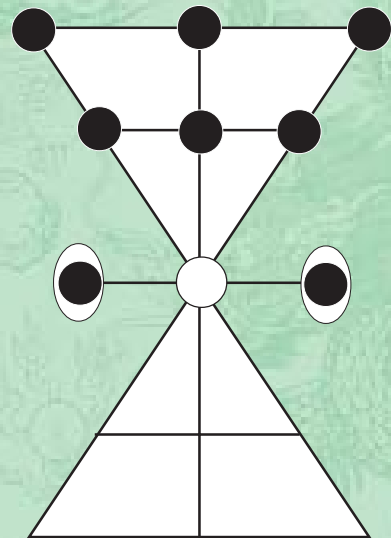
ཏ་རུ་མ་ཞེས་པ་མིག་མངས་ཀྱི་འཁྲབ་གཞིའི་དབྱིབས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས། འདི་ལ་དེའུ་དཀར་གཅིག་དང་། དེའུ་ནག་པོ་བཅས་ཡོད། འདི་ཚེད་སྒྲངས་སྟེང་འབྲིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཚེད་མོ་འདི་ན་ཚུང་བྱིས་པ་ནམས་ལ་འཆམས་པོ་ཡོད།

༡། འགོ་འཇུགས་སྒྲངས།

- དེའུ་ཁ་དེའུ་ནག་སུ་བྱེད་དང་། སྟོན་ལ་སུ་འགོ་མིན་ཀྱན་འཕེན་པ་འམ་གྲོས་བྱས་ནས་བཞུས་ཆོག
- ཐོག་མར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་ནམས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)

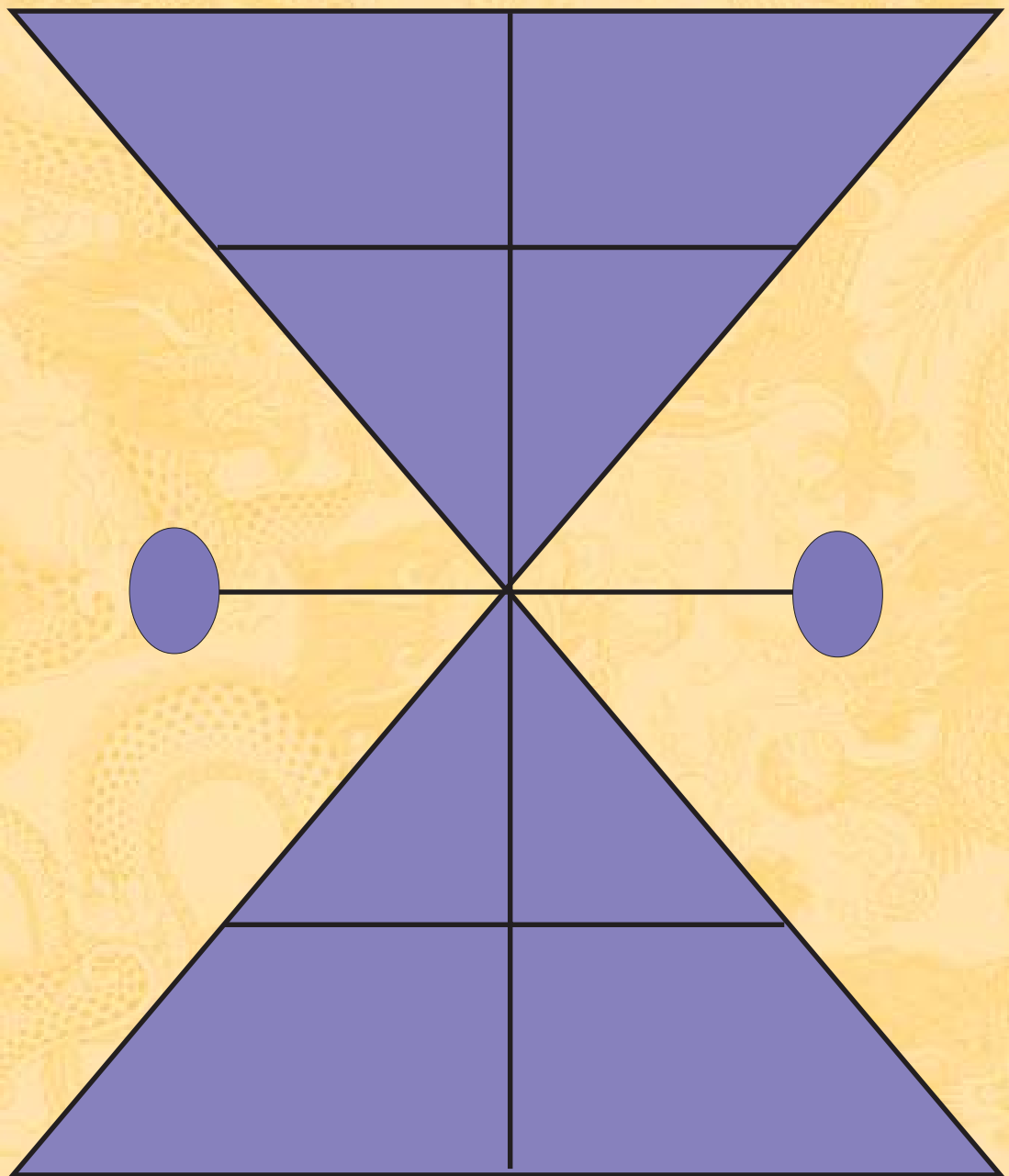
༡། ཚེད་སྒྲངས།

- ✓ འགོ་ཐོངས་གཅིག་ལ་གོམ་པ་རེ་རེ་དགོས།
- ✓ དེའུ་དཀར་གྱིས་དེའུ་ནག་མགོ་ནས་མཆོངས་ཏེ་ཁྲེ་ཟ་བྱེད་ཆོག་འོན་ཀྱང་། དེའུ་ནག་གིས་དེའུ་ཁ་ཟ་མི་ཆོག
- ✓ དེའུ་དཀར་མཆོང་སྐབས་བབས་སའི་ས་ཆོགས་སྟོང་པ་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས།
- ✓ དེའུ་དཀར་དེ་དེའུ་ནག་གཉིས་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནས་མཆོང་མི་ཆོག
- ✓ དེའུ་ནག་གིས་དེའུ་ཁ་བཙོར་ཏེ་འགོ་ལམ་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་ན་ཀྱལ་བ་ཡིན།
- ✓ དེའུ་དཀར་དེའུ་ནག་ཉི་ལས་ལྷག་ཟ་བྱུང་ན་དེའུ་ནག་གིས་བྱུང་པའི་གོ་སྐབས་མེད་པས་ཀྱལ་བ་ཡིན།



དཔེ་རིས་༡ དང་པོ་འགོ་འཇུགས་དུས།

ମୃତ୍ୟୁ



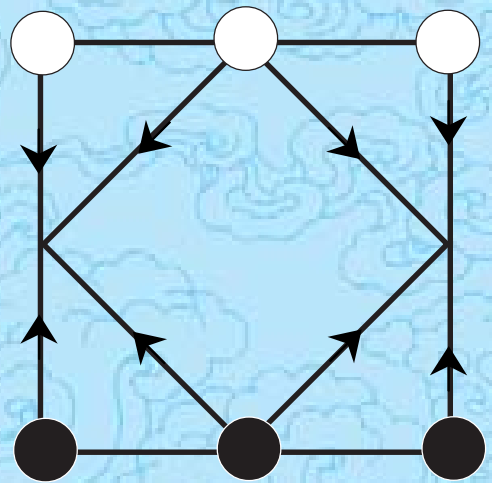
སྒྲུབ་འབྲིག་

༡༡ རྩ་ཐུང་།

སྒྲུབ་འབྲིག་ཅེས་པ་ནི་བཙུང་བ་འབྲིག་གི་རིགས་ཤིག་ཡིན། སྒྲུབ་འབྲིག་པ་ནི་ཡུལ་སྐད་དེ། མི་མཚན་གྱི་འབྲིག་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། མིག་མངས་འདི་རིགས་ཅིང་སྒྲུབ་འབྲིག་སྒྲུབ་པའི་འབྲིག་གི་ལུང་ལུང་འབྲིག་སྒྲུབ། མཐོང་སྒྲུབ་ལུང་ལུང་གི་ན་གཞིན་ཁྲིད་དར་བྱེད་ཆེ།

༡༡ ཅིང་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲིག་ཐོབ།

- ཕན་ཚུན་གཉིས་ལ་དེའུ་གསུམ་རེ་ཡོད།
- ཐོག་མར་འགོ་འདྲུགས་དུས་དེའུ་ཆང་མ་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས།
(དཔེ་རིས་༡)
- སྒྲུབ་ལ་སུ་འགོ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་འམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་དགོས།
- རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ས་ཆོགས་སྒྲོང་པའི་ནང་འགོ་དགོས་པ་ལས། དེའུ་
ཡོད་པའི་ཐོག་ཏུ་འགོ་མི་ཆོག
- འགོ་ལམ་ནི་དཔེ་རིས་༡ ལྟར་ཡིན།
- ཐོག་མ་ནས་དེའུ་གང་སྐད་ནང་འབྲིགས། (དཔེ་རིས་༡ ལྟར།)



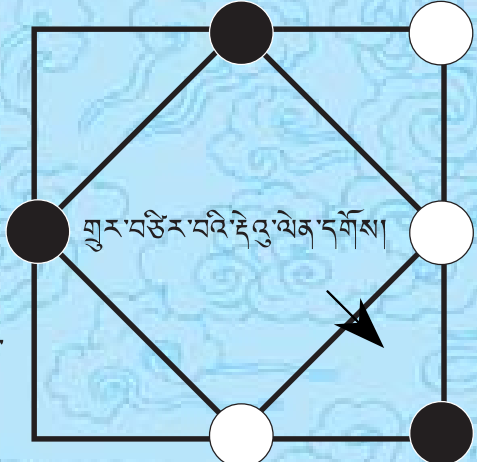
དཔེ་རིས་༡ འགོ་སྒྲུབ་སྒྲིག་

༡༡ དམིགས་ཡུལ།

ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་མིག་མངས་ཀྱི་ཟུར་དུ་བརྒྱུག་སྒྲུབ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ། ཐོས་ཟིན་པའི་དེའུ་དེ་སྒྲུབ་པ་ནས་དཀྱིལ་གྱི་གྲུ་བཞིའི་ནང་འཛོག་དགོས། སུས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་ཆང་མ་ཟ་བྱེད་པ་དེ་རྒྱལ་བ་ཡིན།

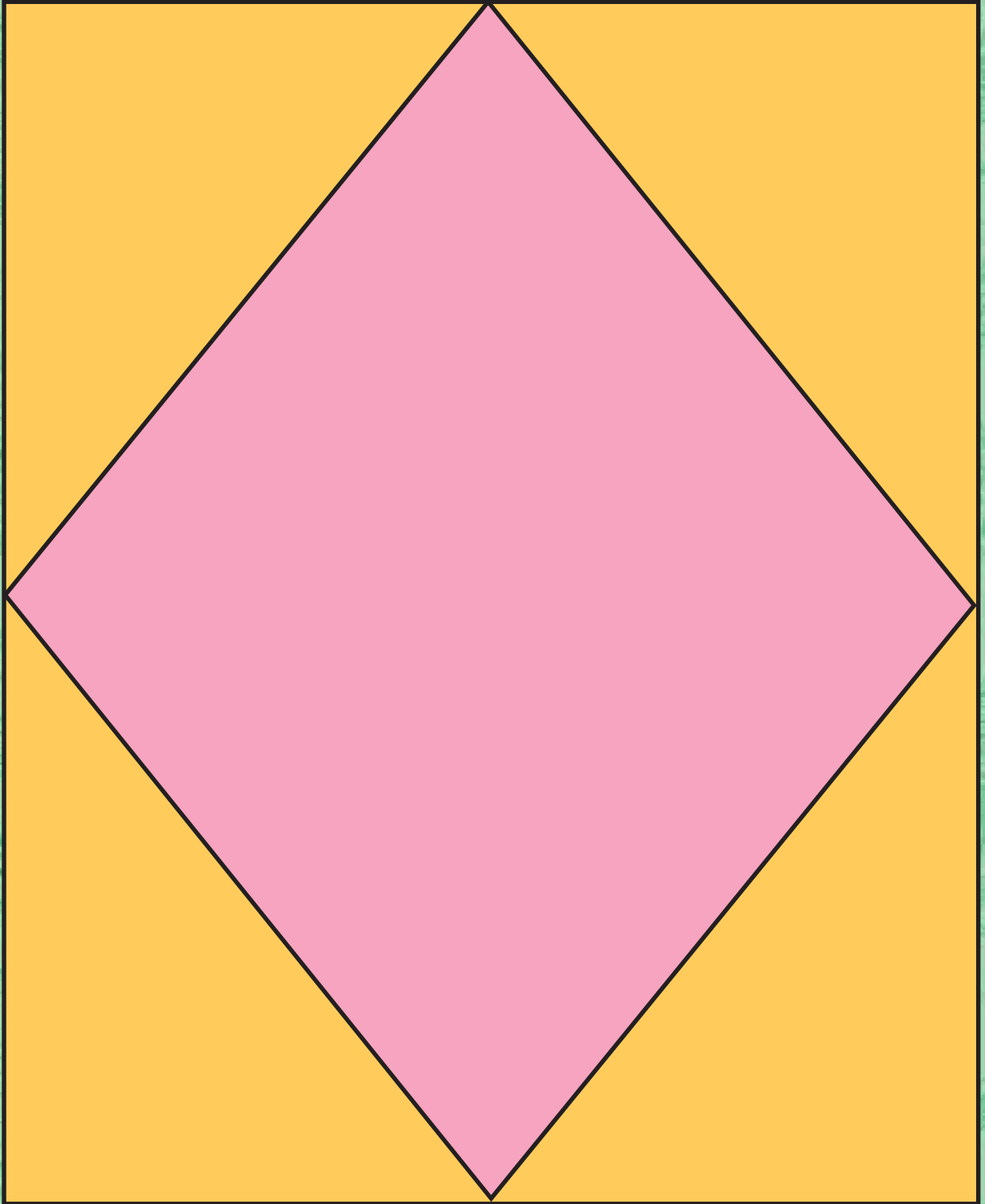
༡༡ ཟུར་བཞོད།

སྒྲུབ་འབྲིག་གི་འབྲུག་གཞི་ནི་སའམ་ཞལ། ཞིང་ལེག་ ཐོག་བྱ་སོགས་གང་རུང་ཐོག་བྱས་ཆོག་ཅིང་། འབྲིག་དེའུ་ཆང་སོ་ཕག་གམ་དེའུ་ ཞལ་ཆག་ ཞིང་ཕྱིག་སོགས་གང་རུང་པེད་སྒྲུབ་བྱེད་ཆོག



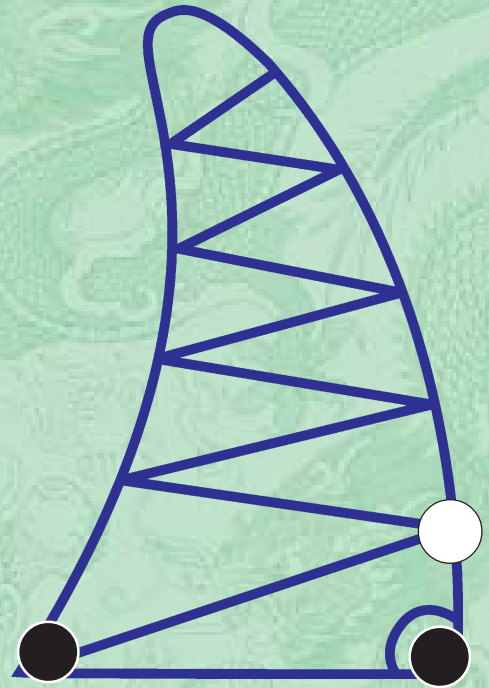
དཔེ་རིས་༡ ཟུར་སྒྲུབ་སྒྲིག་

ଛା'ରଶ୍ରୀ

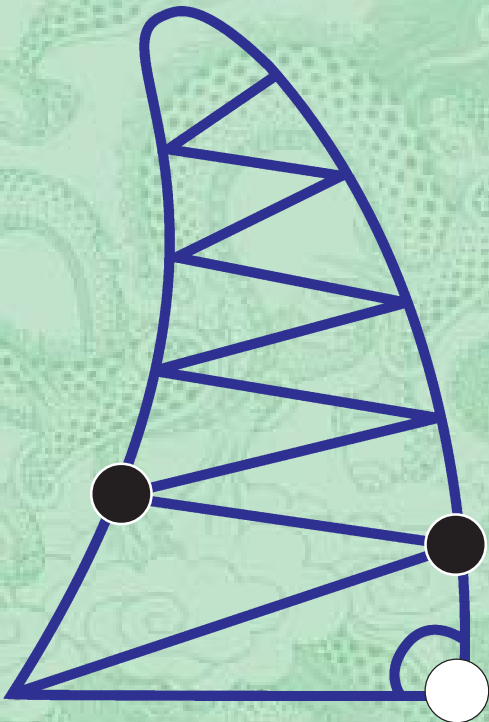


མིག་མངས་འདིའི་འཁྲབ་གཞུང་གཡལ་གི་རྩ་ཙཱི་དབྱིབས་ལྟར་ཡོད་པས་གཡལ་རྩ་ཟེར། འདི་ནི་ཙཱི་དབྱིབས་ལྟར་གས་སྒྲིབ་
 རྟོག་འཛིང་མེད་པ། ཡོ་རྒྱུད་བྱིས་པའི་སྒོ་ལ་འཆ་མས་པ་མ་ཟད། འཇུག་གདན་ནམ་འཁྲབ་གཞུང་གཡལ་རྩ་ཙཱི་དབྱིབས་ལྟར་ཡོད་པས་
 འབྲི་སྒྲ་བ་ཡོད།

ཅེད་མི་འདིའི་ནང་དེའུ་ནག་གཉིས་དང་། དེའུ་ཁྲ་གཅིག་ཡིད།
 དེའུ་ནག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི། དེའུ་ཁྲ་དེད་ནས་གཡག་རྩེ་ཕྱི་ཕྱོད་ལ་འཇུག་
 དགོས། དེའུ་ཁྲའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། དེའུ་ནག་ལས་ཐར་ནས་འོག་གི་
 བྲ་ཁ་སྒོར་ཉགས་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དེར་སླེབས་ཐབས་བྱ་དགོས།



དཔེ་རིས་༡ ཐོག་མར་དེའི་རྣམས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས།



དཔེ་ངེས་ན འོག་གི་སྒྲོམ་ཐིག་ནང་སྒྲེབས་བྱུང་ན་དེ་ཅུ་བྱ་རྒྱུ་།

३। प्रविष्टि।

- ✓ ཐོག་མར་ཐྱིག་ས་གཉིས་ཀ་ས་དེ་ལྟ་རྒྱུ་ས་ས་ཆོག་ས་སུ་འཛོག་དགོས།
- ✓ དེ་ལྟ་ནག་པོ་དང་ཁ་པོ་སུས་བྱེད་མིན་ཐད་རྒྱན་རྒྱག་པ་འཕམ་གྲིས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག།
- ✓ སྤྱིན་ལ་འགྲོ་རེས་དེ་ལྟ་ཁ་ཡིན།
- ✓ འགྲོ་ཐངས་གཅིག་ལ་ས་ཆོག་ས་གཅིག་ལས་འགྲོ་མི་ཆོག།
- ✓ དེ་ལྟ་རྒྱུ་ས་གཅིག་ཐོག་གཅིག་མཆོངས་ནས་འགྲོ་མི་ཆོག།

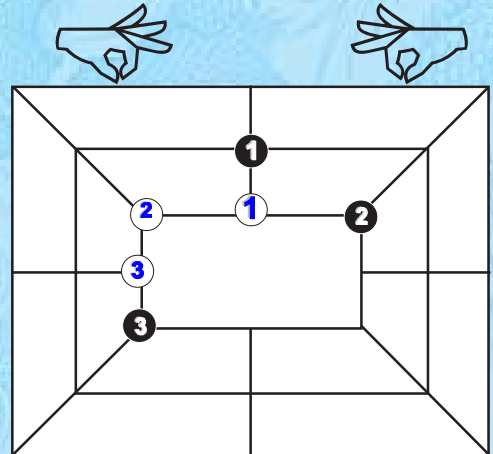
ཙ་འགྲིག

༡། རོ་རྩུང།

ཙ་འགྲིག་ནི་ཨ་མ་དོ་ཙ་ཞེ་ཁྲལ་དུ་དར་ཁྲབ་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་འབོད། ཙ་ཞེ་ཁྲལ་འདི་སྤྱི་མོ་ཆོས་ཀྱི་ལ་མེས་དཔོན་སྐབས་ས་སྤང་དུ་དབྱས་ནས་གཞིས་སྤྱོད་ཏེ་ཆགས་པར་གྲགས་ཤིང་། ཡུལ་འདིའི་སྐད་དང་ཆོས་གོས་སོགས་ཡུལ་སྤོལ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་མང་པོ་ཡོད། ཙ་འགྲིག་འདིའི་མིང་དོ་མ་གང་ཡིན་མིན་གསལ་པོ་མ་བྱུང་ཡང་། མིག་མངས་འདི་བཀོད་དེ་བྱིབས་ཁྱད་མཆར་ཞིང་། རྩེད་སྤངས་འབྲུག་ཆ་དོད་པ་བཅས་མིག་མངས་ཀྱི་རྩེད་མོ་རྙིང་གས་གིག་ཡིན་པ་གདོན་མི་ཟེེ། །

༡། འགོ་འཇུགས་སྤངས།

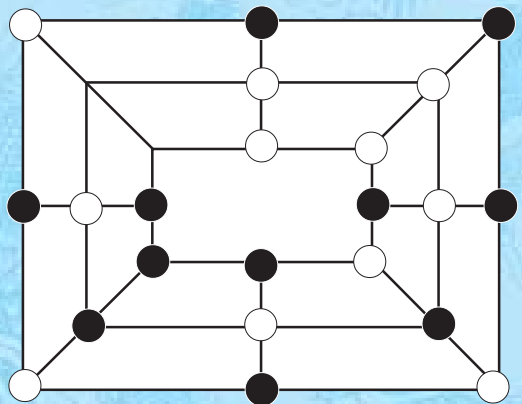
- རྩོགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་༡༩ རེ་ལག་དུ་འཛོན་དགོས།
- རྩོན་ལ་སྤུ་འགོ་མིན་རྩུན་འཕེན་པ་འཕམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག
- འབབ་རེས་བྱེད་སྐབས། རྩོགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འབབ་རེས་བྱ་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- དེའུ་འབབ་རེས་བྱེད་སྐབས། རྩོགས་གཉིས་ཀས་འགྲིག་བརྒྱབ་རེས་བྱ་དགོས།
- དེའུ་འབབ་རེས་བྱས་ཟིན་རྗེས། རྩོགས་གཉིས་ཀས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་གང་རུང་༡ འདོན་དགོས། (དཔེ་རིས་༢)



དཔེ་རིས་༡ ཐོག་མར་རྩོགས་གཉིས་ཀས་འབྲབ་གཞི་རྩེད་དེའུ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འབབ་རེས་བྱ་དགོས།

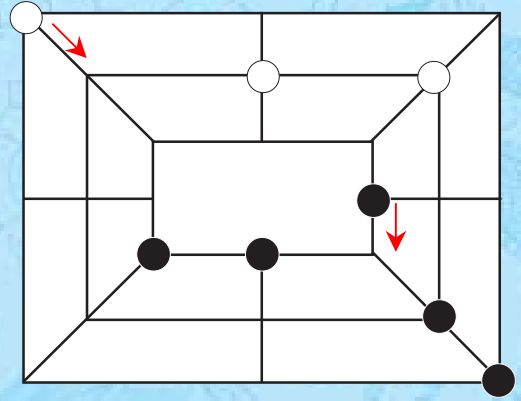
༡། རྩེད་སྤངས།

- ✓ གོ་མ་པ་རེར་ས་ཆོགས་རེ་འགོ་བ་ལས་འཕྱར་བའམ་མཆོངས་ནས་འགོ་མི་ཆོག
 - ✓ ཟ་རེས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་འགྲིག་བརྒྱབ་སྟེ་ཟ་བ་དེ་ཡིན།
 - ✓ འགྲིག་རྒྱག་སྤངས།
- ཀ།) རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་༩ ནང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་བསྐྱེད་མར་གཤར་བྱུབ་ན། དེ་ལ་འགྲིག་བརྒྱབ་ཟེེ། ཁེར་འགྲིག་གཅིག་བརྒྱབ་ན་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་གང་རུང་༡ འདོན་ཆོག (དཔེ་རིས་༣)



དཔེ་རིས་༣ འབབ་རེས་བྱས་ཟིན་རྗེས། རྩོགས་གཉིས་ཀས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་རེ་རེ་འདོན་དགོས།

- ཁ) རང་ཉིད་ཀྱི་རྟུ་ལ། སྔང་བས་འགྲིག་གཉིས་བརྒྱབ་པ་ལ། **ཉིས་འགྲིག་ཟེར།** ཉིས་འགྲིག་གཅིག་བརྒྱབ་ན་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་གང་རུང་ལ་འདོན་ཆོག་(དཔེ་རིས་༩)



དཔེ་རིས་༩ ཁྱེད་འགྲིག་(གོང་)

ཉིས་འགྲིག་(འོག་)

༥། རྟུ་འཕུར་བ།

- རྟུ་གསུམ་གང་རུང་ལ་མཐའ་མ་རྟུ་གསུམ་མཐ་གསུམ་ལས་ཉུང་བ་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱི་རྟུ་ནུམས་གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་མ་སྔང་བར་འཕུར་ཆོག

- འཕུར་ཐངས་གཅིག་ལ་རྟུ་གཅིག་མ་གཏོགས་འགྲུལ་མི་ཆོག

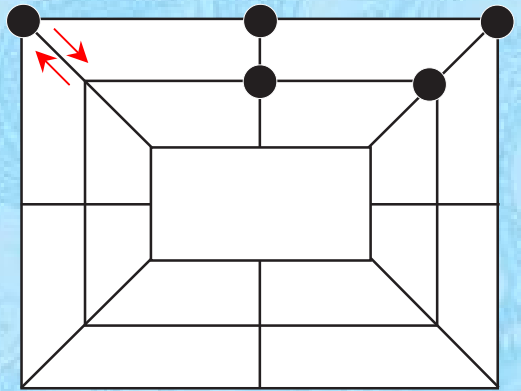
■ ཏ་ལེན་བཞོལ།

དཔེ་རིས་༩ པ་ལྟར་བཞོལ་ན། རྟུ་ཀ་པ་དེ་ས་ཆོགས་གོང་འོག་གང་དུ་སྔང་ནའང་འགྲིག་བརྒྱབ་ཡོད་པས། འགྲོ་ཐངས་རེར་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་རེ་རེ་ཟ་བྱུབ། (དཔེ་རིས་༩)

- འཕུར་བའི་སྐབས་ཟ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།

ཀ) རྟུ་གསུམ་ཡོད་སྐབས།

རྟུ་གསུམ་ཡོད་སྐབས་གོང་གི་འགྲིག་བརྒྱབ་སྟངས་ལྟར་དང་ཐིག་གང་རུང་ཞིག་ཐོག་རྟུ་གསུམ་གཤམ་ཏེ་ཟ་དགོས།



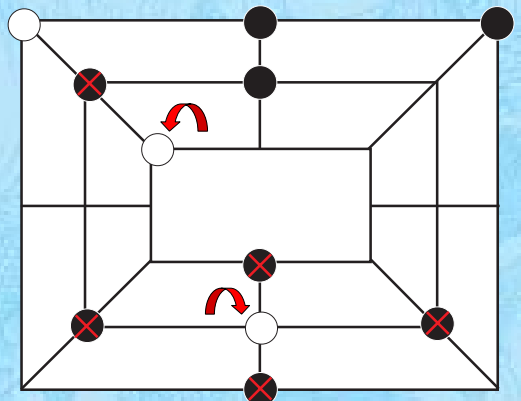
དཔེ་རིས་༩ ཏ་ལེན་འགྲིག

ཁ) རྟུ་གཉིས་ཡོད་སྐབས།

རྟུ་གཉིས་ཡོད་སྐབས་ཀྱི་ཟ་སྟངས་ནི། ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་གང་ཞིག་རང་གི་རྟུ་གཉིས་ཀྱི་དབར་དུ་བཙོར་ན་ཟ་དགོས། (དཔེ་རིས་༡༠)

ག) རྟུ་གཅིག་ཡོད་སྐབས།

རྟུ་གཅིག་ཡོད་སྐབས་ཀྱི་ཟ་སྟངས་ནི། དང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་ཡོད་པའི་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་གང་རུང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བབས་ན་རྟུ་གསུམ་བཞིའི་ཕྱ་འབྲེལ་ཀྱི་རྟུ་ཆང་མ་ཟ་ཆོག་(དཔེ་རིས་༡༠)

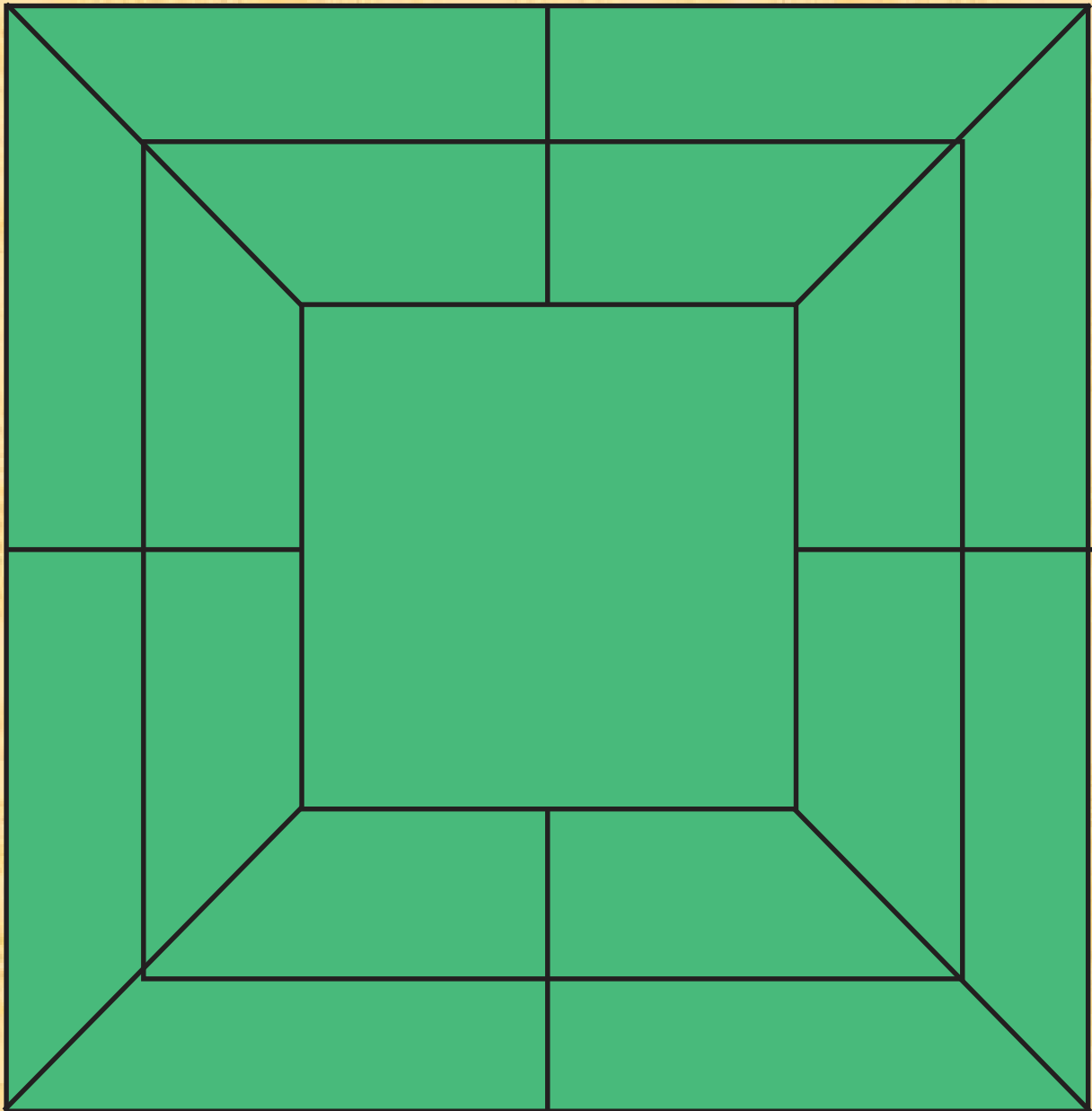


དཔེ་རིས་༡༠

རྟུ་གཉིས་ཡོད་སྐབས། བཙོར་ན། (གོང་)

རྟུ་གཅིག་ཡོད་སྐབས། དཀྱིལ་འབབ། (འོག་)

ဇံးရိၵ်း



བོ་འུ་འཁྲིག་ཅེས་པ་ནི་འཕྲོད་ཐིག་གསུམ་དང་། གཞུང་ཐིག་
གསུམ། གསེག་ཐིག་གསུམ་གཡས་ཕྱོགས་དང་། གསེག་ཐིག་གསུམ་
གཡོན་ཕྱོགས་བཅས་བྲིས་པ་ལས་གྲུབ། ཅིང་རྣངས་ཐང་བོ་འུ་རྩེ་མ་མདའ་
བརྒྱབ་རྩེ་ཟ་རེས་ཤེད་པ་ལས་དེ་རྩེར་ཐོགས།

(११)

✓ ཟ་སྒྲངས་ཐད་པོ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ནས་ཟ་བ་མ་གཏོགས། བཙོར་བའམ་
མཆོངས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཟ་བའི་སྒྲིལ་མེད།

✓ **པོ་བྱ་ལྟ་སྒྲངས།**

རང་སྒྲིགས་ཀྱི་དེ་ལྟ་གཅིག་སོང་བས། འཁྲབ་གཞིའི་མཐའ་གང་
རུང་ལ་ཡོད་པའི་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་ལྟ་གཅིག་དང་བསྟུན་མར་རང་ཉིད་
ཀྱི་དེ་ལྟ་གཉིས་ཡོད་ན། དེ་ལ་པོ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ཟེར་ཞིང་། ཕ་རོལ་
པོའི་དེ་ལྟ་ཟོས་ཏེ་ལེན་ཆོག། (དཔེ་རིས་༥)

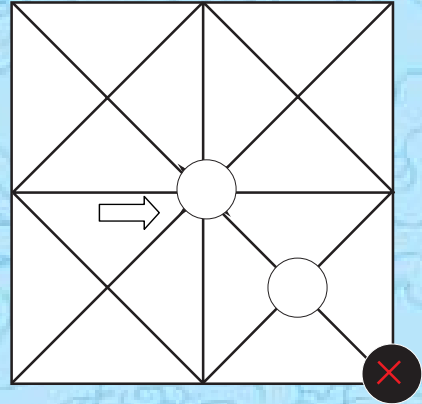
✓ དེ་ལྟ་གང་ཞིག་སོང་བས་ཕ་རོལ་པོའི་པོ་བྱ་བ་ཡོད་ན། དེ་ཟོས་
པར་བཅི་མི་རུང་། (དཔེ་རིས་༥)

✓ པོ་བྱ་ལྟ་སྒྲུབས་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་ལྟ་གུ་པ་ལས། གསུམ་དང་
བཞི་སོགས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་ལྟ་གུ་པའི་སྒྲིལ་མེད། (དཔེ་རིས་༦)

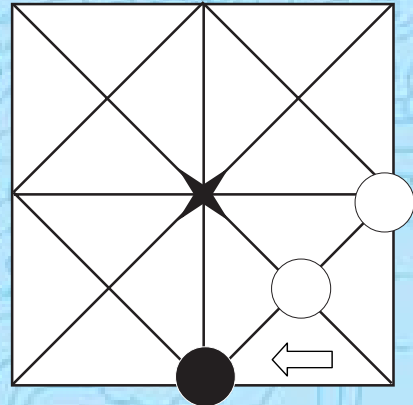
✓ གལ་ཏེ་ཕ་རོལ་པོར་འགྲོ་ལམ་མེད་པར་བཟོས་ན། འགྲོ་ལམ་མེད་
པར་བཟོ་མཁན་དེས་ཕ་རོལ་པོར་ལམ་ཁ་གང་རུང་ཞིག་སྟེ་དགོས།

༥། **ཟུར་བརྗོད།**

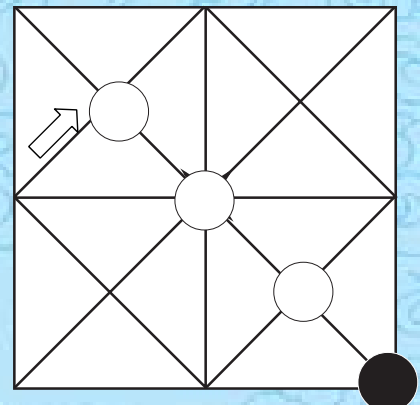
འདི་ལ་དེ་ལྟ་འཕྲར་བའི་སྒྲིལ་མེད། སུའི་དེ་ལྟ་སྟོན་ལ་ཆར་ན་
དེ་ཕམ་པར་བཅི།



དཔེ་རིས་༥ པོ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་པ།

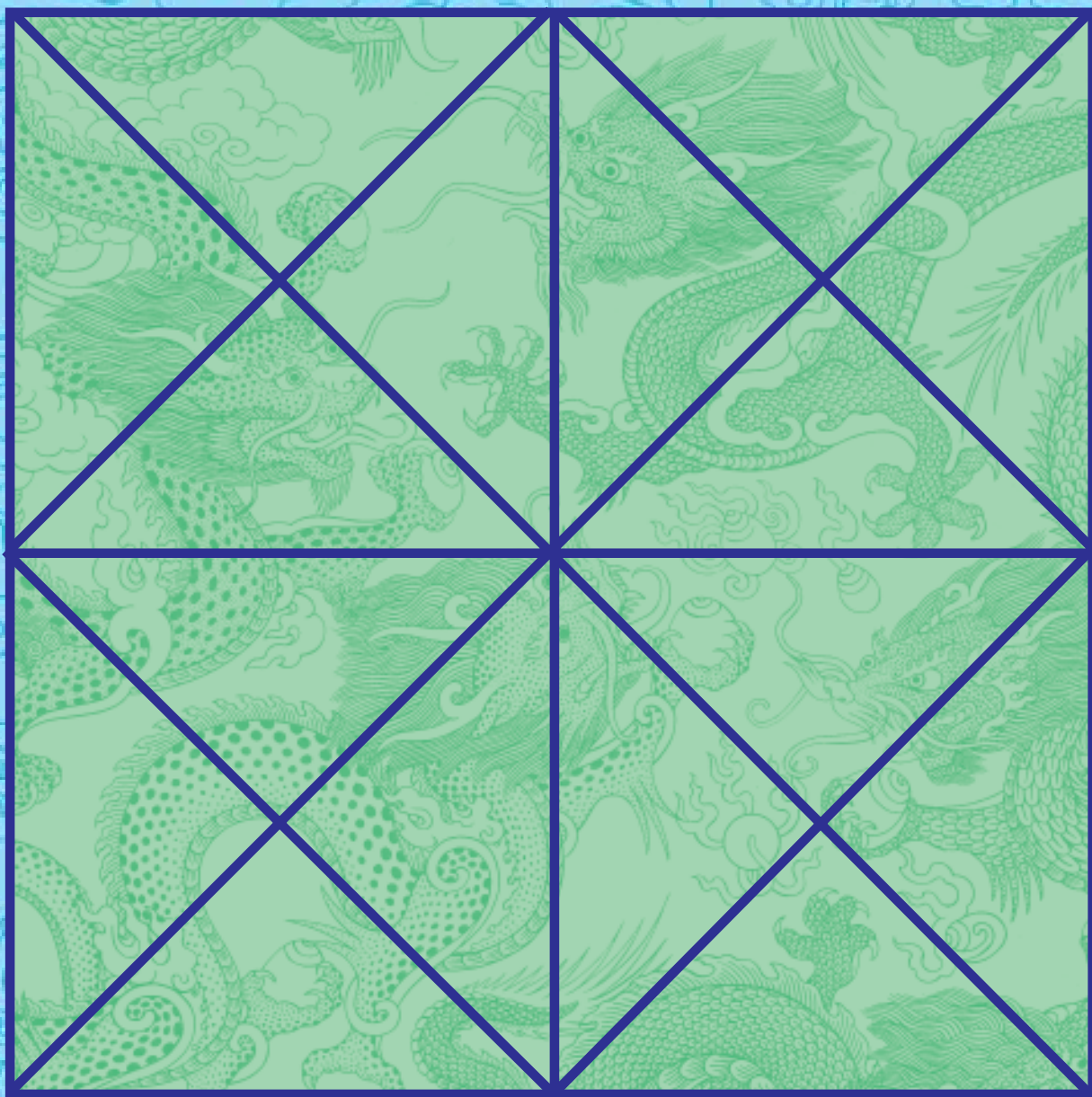


དཔེ་རིས་༦ འདི་ལྟར་སོང་ཆེ་པོ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་མེད།



དཔེ་རིས་༧ གསུམ་གྱིས་གཅིག་ལ་པོ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་

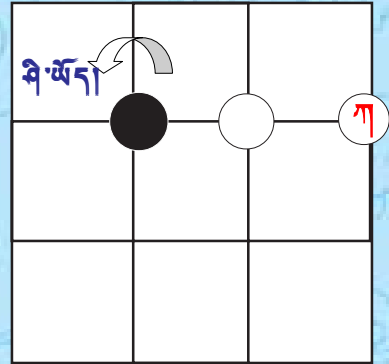
ཐོན་འབྲིག



བཞི་འབྲེག་

༡། རོ་སྤྱོད།

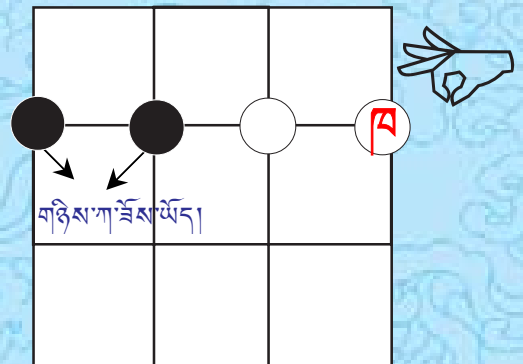
འདི་ལ་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་བཞི་བཞི་ཡིས་གྲུབ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བཞི་འབྲེག་ཟེར། འདི་ནི་བདུན་འབྲེག་དང་དགུ་འབྲེག་སོགས་ལས་མཆེད་པའི་སྒྲབས་བདེའི་ཚུད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། བཞི་འབྲེག་འདི་ཨ་མདོ་མཆོ་སྤོན་ཕྱོགས་སུ་དར་བྱུང་ཆེ།



༡། འགོ་འཇུགས་སྒྲབས།

- སྤོན་ལ་སྤྱོད་འདོག་མིན་ཐང་རྒྱུན་རྒྱུག་པའམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག།
- དང་པོ་འགོ་མཁན་དེའུ་ནག་ཡིན་ན། དང་པོ་འདོན་མཁན་ནི་དེའུ་ཁྲ་ཡིན་པ་དང་། དང་པོ་འགོ་མཁན་དེའུ་ནག་ཡིན།
- ཐེངས་གཅིག་ལ་དེའུ་གཅིག་ལས་ལྷག་བཞག་མི་ཆོག།
- འཇུག་གཏན་སྟངས་དེའུ་འདོག་པ་དང་མཉམ་དུ་བོད་བརྒྱབ་ནས་ཡ་ཐོལ་པོའི་དེའུ་བ་ཆོག།

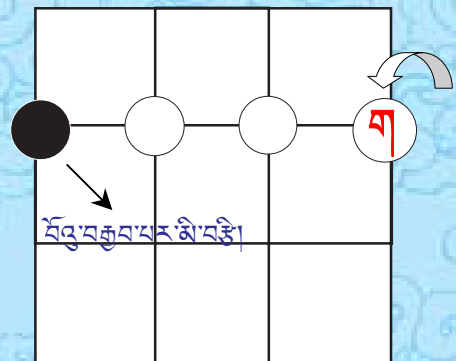
དཔེ་རིས་༡ བོད་ཁྲ་གཅིག་གྲགས།



༡། བོད་བརྒྱབ་སྒྲབས།

- བོད་ཞེས་པ་མེ་མདའི་དོན་ཡིན། དང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་རང་གི་དེའུ་གཉིས་བསྐྱད་མར་ཡོད་ན། དེའུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་རུ་ཡོད་པའི་ཡ་ཐོལ་པོའི་དེའུ་གཅིག་གམ་གཉིས་ཐོས་པ་དེ་ཟེར།
- བོད་བརྒྱབ་པ་ལ་དང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་དེའུ་གཉིས་བསྐྱད་མར་དགོས་པ་ལས། གསུམ་གྱིས་བོད་བརྒྱབ་པའི་སྤོལ་མེད། (དཔེ་རིས་༡)
- དང་ཐིག་ཐོག་དེའུ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། དེའུ་གཞན་དང་དེ་གཉིས་བར་ས་ཆོགས་སྟངས་པ་ཡོད་ཆེ་བོད་བརྒྱབ་མེད།

དཔེ་རིས་༢ བོད་ཁྲ་གཉིས་གྲགས།



དཔེ་རིས་༣ གསུམ་གྱིས་གཅིག་ལ་བོད་བརྒྱབ་སྤོལ་མེད།

(དཔེ་རིས་༤)

■ འོ་ཕུ་ལ་ཁ་གཅིག་གྲགས་དང་ཉིས་གྲགས་བཅས་ཀྱི་སྤངས་གཉིས་ཡོད།

■ **འོ་ཕུ་ཁ་གཅིག་གྲགས་ནི།**

དེ་ཕུ་དཀར་གཅིག་དང་དེ་ཕུ་ནག་གཅིག་སྤྲོན་ནས་ཡོད་བཞིན་པའི་སྤངས།

དེ་ཕུ་དཀར་ཁ་པ་ལྟར་བབས་ན། དེ་ཕུ་ནག་དེ་ཟས་ཡོད། འདི་ལ་འོ་ཕུ་ཁ་གཅིག་གྲགས་ཟེར། (དཔེ་རིས་༥)

■ **འོ་ཕུ་ཁ་ཉིས་གྲགས་ནི།**

དེ་ཕུ་དཀར་གཅིག་དང་དེ་ཕུ་ནག་གཉིས་སྤྲོན་ནས་ཡོད་བཞིན་པའི་སྤངས།

དེ་ཕུ་དཀར་ཁ་པ་ལྟར་བབས་ན། དེ་ཕུ་ནག་དེ་ཟས་ཡོད། འདི་ལ་འོ་ཕུ་ཁ་ཉིས་གྲགས་ཟེར། (དཔེ་རིས་༦)

༤། ཅེད་སྤངས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།

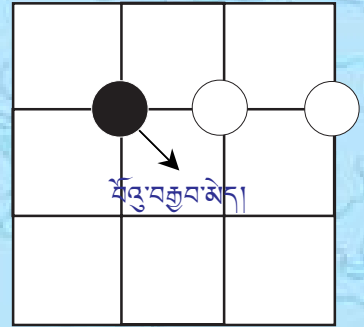
■ ཅེད་མོ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་རེས་མོས་ཀྱིས་དེ་ཕུ་རེ་འཛོག་དགོས།

■ ཟོས་ཟིན་པའི་དེ་ཕུ་ནམས་ལེན་གྱིན་ལེན་གྱིན་འཛོག་དགོས།

■ འབྲབ་གཞུང་སྤང་དེ་ཕུ་ཡིས་ཁེངས་ཏེ་འཛོག་ས་སྤང་པ་མེད་སྤངས། ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་རེས་མོས་ཀྱིས་འབྲབ་གཞུང་སྤང་གི་པ་རོལ་པོའི་དེ་ཕུ་གང་རུང་ཞིག་འདོན་དགོས།

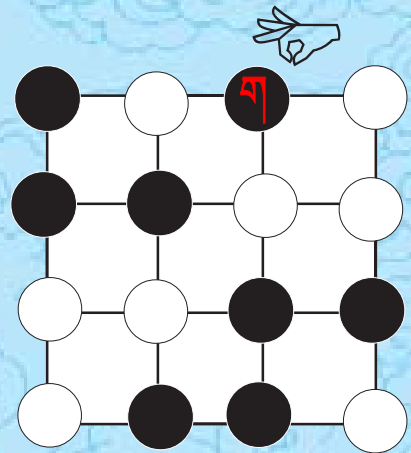
■ སྤྲོན་ལ་སྤངས་འདོན་དགོས་མིན་ཐད། གལ་ཏེ་སྤྲོན་ལ་དེ་ཕུ་འཛོག་མཁན་དེ་ཕུ་དཀར་ཡིན་ན། འདོན་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཕུ་ནག་ཕྱོགས་ཡིན་པ་དང་། ཡང་སྤྲོན་ལ་དེ་ཕུ་འཛོག་མཁན་དེ་ཕུ་ནག་ཡིན་ན། འདོན་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཕུ་དཀར་ཕྱོགས་ཡིན།

■ དེ་རྗེས་དེ་ཕུ་ནམས་གོ་མ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས། དང་པོར་འགྲོ་རེས་སུ་ཡིན་མིན་ནི། སྤྲོན་ལ་འདོན་མཁན་དེ་རྗེས་ལ་འགྲོ། རྗེས་ལ་འདོན་མཁན་དེ་དང་པོར་འགྲོ་བའི་སྤྲོལ་ཡོད། དཔེ་རིས་༧ པའི་ནང་སྤྲོན་ལ་འཛོག་མཁན་དེ་ཕུ་ནག་ཡིན་སྤངས། སྤྲོན་ལ་འདོན་མཁན་དེ་ཕུ་དཀར་ཡིན།)

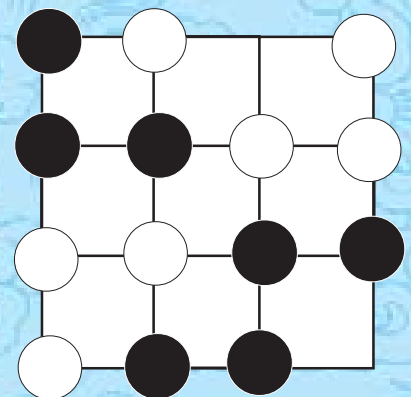


བར་ན་སྤང་པ་ཡོད་ཆེ་བའོ་ཕུ་བཟུབ་མེད།

དཔེ་རིས་༤



དཔེ་རིས་༥ བབས་ཟིན་པའི་དེ་ཕུ་སུ་འདོན་པ།

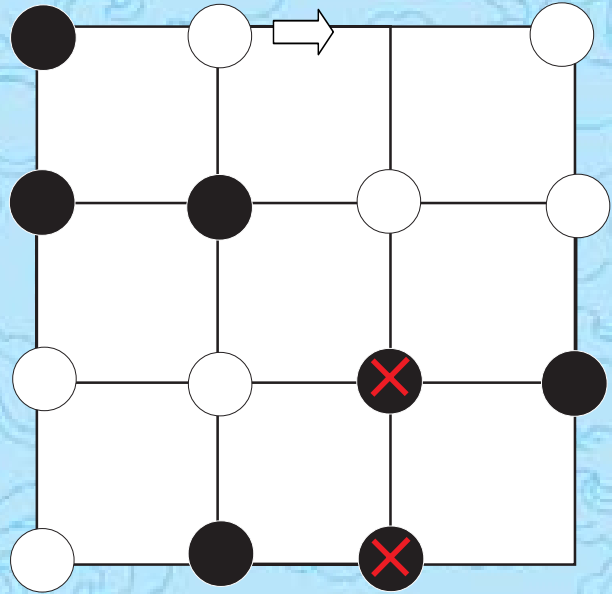


དཔེ་རིས་༦ ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་དེ་ཕུ་རེ་སྤངས་

ཟིན་ཡོད་པས། ད་ནི་དཀར་པོ་འགྲོ་དགོས།

༥། ཐབས་རྒྱུ།

- དེའུ་འབབ་རེས་བྱེད་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ཕ་རོལ་པོས་བོའུ་བརྒྱབ་ནས་ཟ་མི་ཐུབ་པའི་ཐབས་རྒྱུས་བཏིང་ནས་འཛོལ་དགོས།
- དེའུ་འདོན་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུས་བོའུ་རྒྱག་ཐུབ་པ་དང་། འགྲོ་ལམ་མང་པོ་ཡོད་ལ། ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་འགྲོ་ལམ་མེད་པའམ། འགྲོ་ལམ་ཉལ་གཅིག་ལས་མེད་པའི་གནས་སྤངས་བཟོ་ཐབས་བྱ་དགོས། (དཔེ་རིས་༥ པ།)



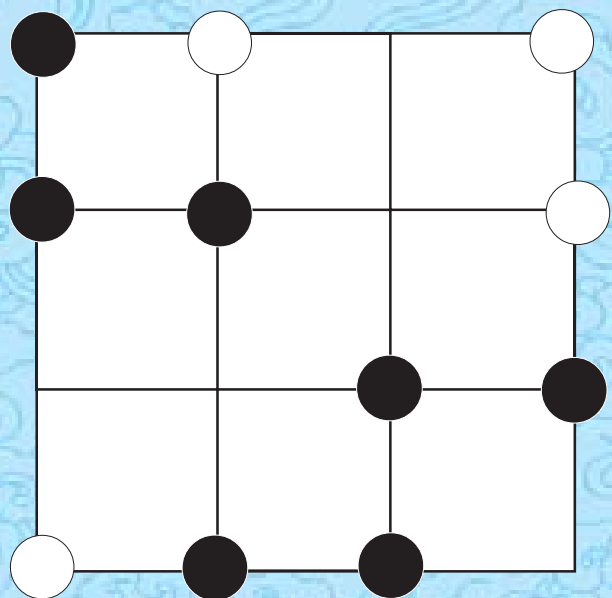
༦། དེའུ་འཕུར་བ།

དཔེ་རིས་༧ བོའུ་ཁ་ཉིས་གྲགས་བརྒྱབ་ན་དེའུ་ནག་གཉིས་ཟ་ཐུབ།

- སྤྱིགས་གང་རུང་ལ་མཐའ་མ་དེའུ་བཞི་འམ་བཞི་ལས་ཉུང་བ་སྟག་པའི་ཆོ། རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ནམས་གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་མ་སོང་བར་འཕུར་ཆོག
- འཕུར་ཐངས་གཅིག་ལ་དེའུ་གཅིག་མ་གཏོགས་འགྲུལ་མི་ཆོག
- འཕུར་བའི་སྐབས་ས་ཆོགས་གང་དུ་བབས་ཀྱང་འགྲིགས་ནའང་། སྤྱིར་བཏང་སྤྲ་མ་ཕ་རོལ་པོས་བོས་བྱིན་པའི་ས་ཆོགས་སུ་འབབ་པའི་སྒོལ་མེད།

༧། ཟུར་བཞིན།

བཞི་འགྲིག་ནང་དེའུའི་ཤུལ་དུ་འཛོལ་དང་མི་འཛོལ་ཅིང་སྒོལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་མོད། སྤྱིར་བཏང་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་བོས་ཤུལ་དུ་རང་གི་དེའུ་འཛོལ་སྒོལ་ཡོད་པར་བྱས་ན། ཅིང་མོའི་ཐོག་དུས་ཡུན་འགོར་ཆེས་བས་རྫོགས་རྒྱ་མེད་པར་འགྱུར་བས། ཅིང་སྒོལ་གང་ལྟར་བྱེད་མིན་ཐོག་མ་ནས་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག (འགྲིག་གདན་གོག་ངོས་༥ པར་ཡོད།)



དཔེ་རིས་༧ དཀར་པོ་ལ་དེའུ་བཞི་ལས་མེད་པས་འཕུར་ཆོག

བཞི་འབྲེལ།

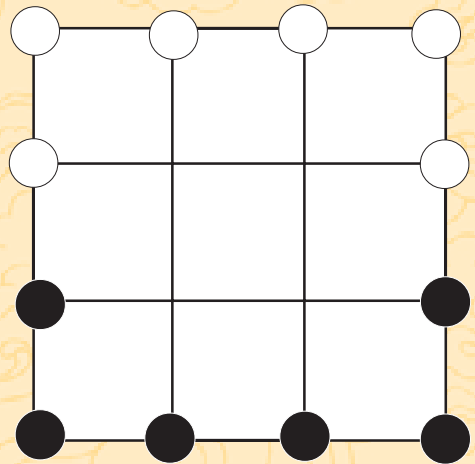
ཀྱལ་པོ་དྲུག་འགྲིག་མ།

༡། རོ་རྒྱུད།

ཀྱལ་པོ་དྲུག་འགྲིག་མ་ནི་དང་ཐིག་བཞི་དང་གཞུང་ཐིག་བཞིས་གྲུབ་པས་འཁྲབ་གཞི་འབྲི་སྒྲུངས་བཞི་འགྲིག་དང་གཅིག་པ་
ཡིན། ཅིན་སྒྲུངས་ཐད་ཞོང་གི་བོད་འགྲིག་དང་འབྲ་བ་ཡོད།

༡། འགོ་འདྲུགས་སྒྲུངས།

- ཐོགས་གཉིས་ལ་དེའུ་དྲུག་རེ་ཡོད།
- དང་པོ་དེའུ་མཐས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- སུ་རྩོན་ལ་འགོ་མིན་ཀྱན་འཕེན་པ་འཕྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག



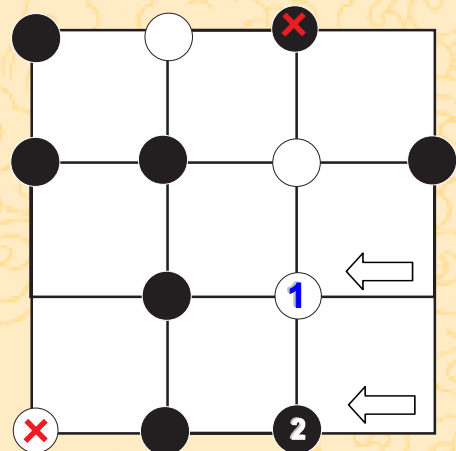
དཔེ་རིས་༡ འགོ་འདྲུགས་སྒྲུངས།

༡། ཅིན་སྒྲུངས།

- ✓ གོ་མ་པ་རེ་ར་ས་ཆོགས་གཅིག་རེ་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ རང་གཞན་གྱི་དེའུ་མཐོ་ནས་མཆོངས་ཏེ་འགྲོ་བ་ནམ་ཡང་མི་ཆོག
- ✓ ཟ་སྒྲུངས་ཐད་བོད་བརྒྱབ་ནས་ཟ་རྒྱ་མ་གཏོགས། བཙོར་བའམ་
མཆོངས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཟ་བའི་སྒྲུལ་མེད།

✓ བོད་བརྒྱབ་སྒྲུངས།

སྒྲུབས་འདིར་བོད་བརྒྱབ་སྒྲུངས་ནི་ཞོང་གི་བོད་འགྲིག་སྒྲུབས་དང་
མཆོངས། རང་གི་དེའུ་གཉིས་མཉམ་གཤིབས་རང་ཡོད་སྒྲུབས། ས་
རོལ་པོའི་མཐའ་ཐིག་ཐོག་ཡོད་པའི་དེའུ་གཅིག་ཟ་ཆོག
དཔེར་ན། དཔེ་རིས་༡ པའི་དེའུ་དྲུག་རེ་ ① དང་དེའུ་ནག་ ②
ལྟ་བུལ། །



དཔེ་རིས་༡ བོད་བརྒྱབ་སྒྲུབ་སྒྲུངས།

✓ བོད་ཀྱི་སྐབས་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་རྒྱ་རྒྱ་མ་གཏོགས། རྟེན་གསུམ་གྱིས་གཅིག་ལ་རྒྱ་པའམ། གཉིས་ཀྱིས་གཉིས་ལ་རྒྱ་སྒྲིལ་མེད། (དཔེ་རིས་༩)

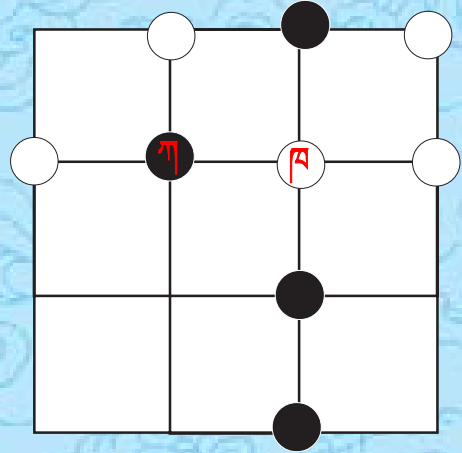
✓ བ་རྩལ་པོའི་རྟེན་མཐའ་ལ་མེད་ན། གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་བོད་སྒྲིལ་མེད། (དཔེ་རིས་༩)

✓ སྒྲིལ་ལ་བ་རྩལ་པོའི་རྟེན་རྣམས་ཐོས་ཆར་ན་རྒྱལ་བ་ཡིན།

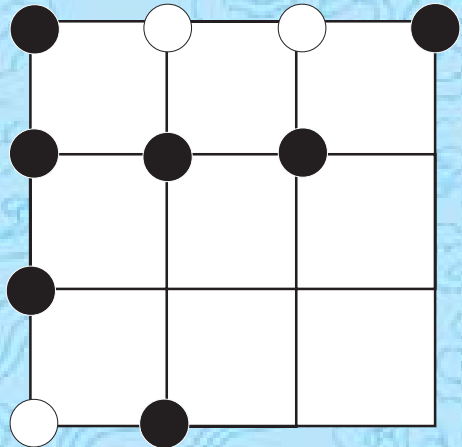
✓ བོད་བརྒྱལ་སྒྲིལ་བ་རྩལ་པོའི་རྟེན་བ་དང་མཉམ་ཅིག་ བ་རྩལ་པོ་བཅོམ་ཏེ་འགྲོ་ལམ་མེད་པར་བཟོ་དགོས། གལ་ཏེ་བ་རྩལ་པོའི་རྟེན་ཆར་མ་ཐོས་མ་ཆར་ཀྱང་། བ་རྩལ་པོ་འགྲོ་ལམ་མེད་པར་བཟོ་བྱལ་ནའང་རང་ཉིད་རྒྱལ་བར་བརྟེན། (དཔེ་རིས་༩)

༩། ཟུར་བརྗོད།

འདིའི་འགྲིག་གདན་ནམ་འབྲལ་གཞི་བཞི་འགྲིག་དང་མཚུངས་པས་དེ་བཅད་སྟོན་བྱ་བར་རིགས།



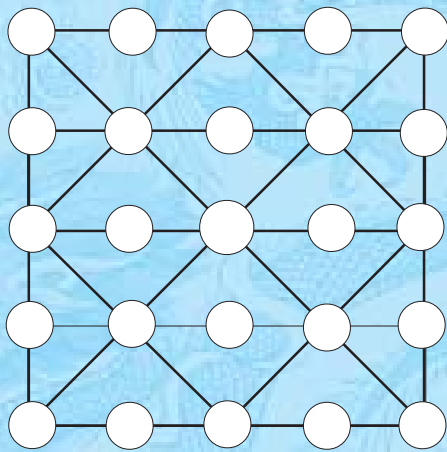
དཔེ་རིས་༩ འདི་ལྟར་སྤང་ན་བོད་བརྒྱལ་མེད།



དཔེ་རིས་༩ རྟེན་དཀར་འགྲོ་སྒྲིལ་མེད་པས།

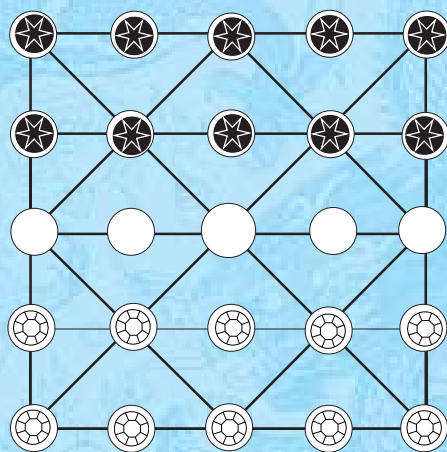
རྟེན་གསུམ་བར་བརྟེན།

སྒོར་རྒྱག་འཁྲིག་འདིར་འཕྲེད་ཐིག་ལྷ་དང་གཞུང་ཐིག་གཉིས་ཀྱིས་
གྲུབ་ཅིང་། འཕྲེད་ཐིག་ལྷ་པོའི་ཐོག་ཆ་སྒྲིམས་སྒོར་ཐིག་ལྷ་རེ་བྲིས་ཡོད་ལ།
གྲུ་བའི་མའི་དྲིལ་གནས་བཞི་དང་། ཟུར་བཞི་གསེག་ཐིག་གིས་སྒྲེལ་ཏེ། ཐིག་
འཕྲད་ས་རྣམས་སུ་སྒོར་ཐིག་རེ་བྲིས་ཏེ་གྲུབ་ཡོད། སྒོར་ཐིག་དེ་རྣམས་རྟེན་
འབབ་སའི་རྟེན་མིག་ཡིན།



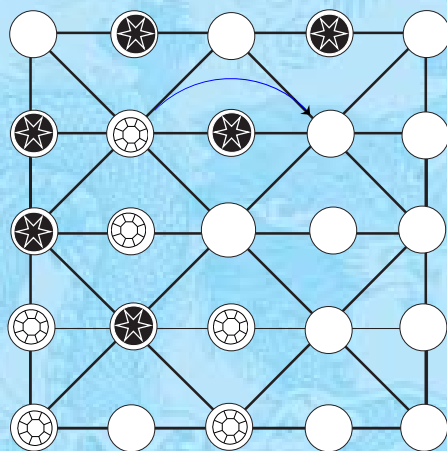
དཔེ་རིས་༡ སྒྲིབ་ཀྱི་གཏམ་གྱི་འབྲས་བུ།

- དེའུ་དཀར་ནག་སུ་བྱེད་དང་། སྔོན་ལ་སུ་འགྲོ་མིན་ཐད་ཀྱི་ཀྱག་
- པའམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་འཅད་ཆོག
- སློགས་གཉིས་ཀར་དེའུ་དཀར་ནག་༡༠ རེ་ཡོད།
- དང་པོ་སློགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་ནམས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་
- དགོས། (དེ་རིས་༩)
- ཐངས་གཅིག་ལ་དེའུ་གཅིག་གོས་པ་གཅིག་ལས་ལྷག་འགྲོ་མི་ཆོག

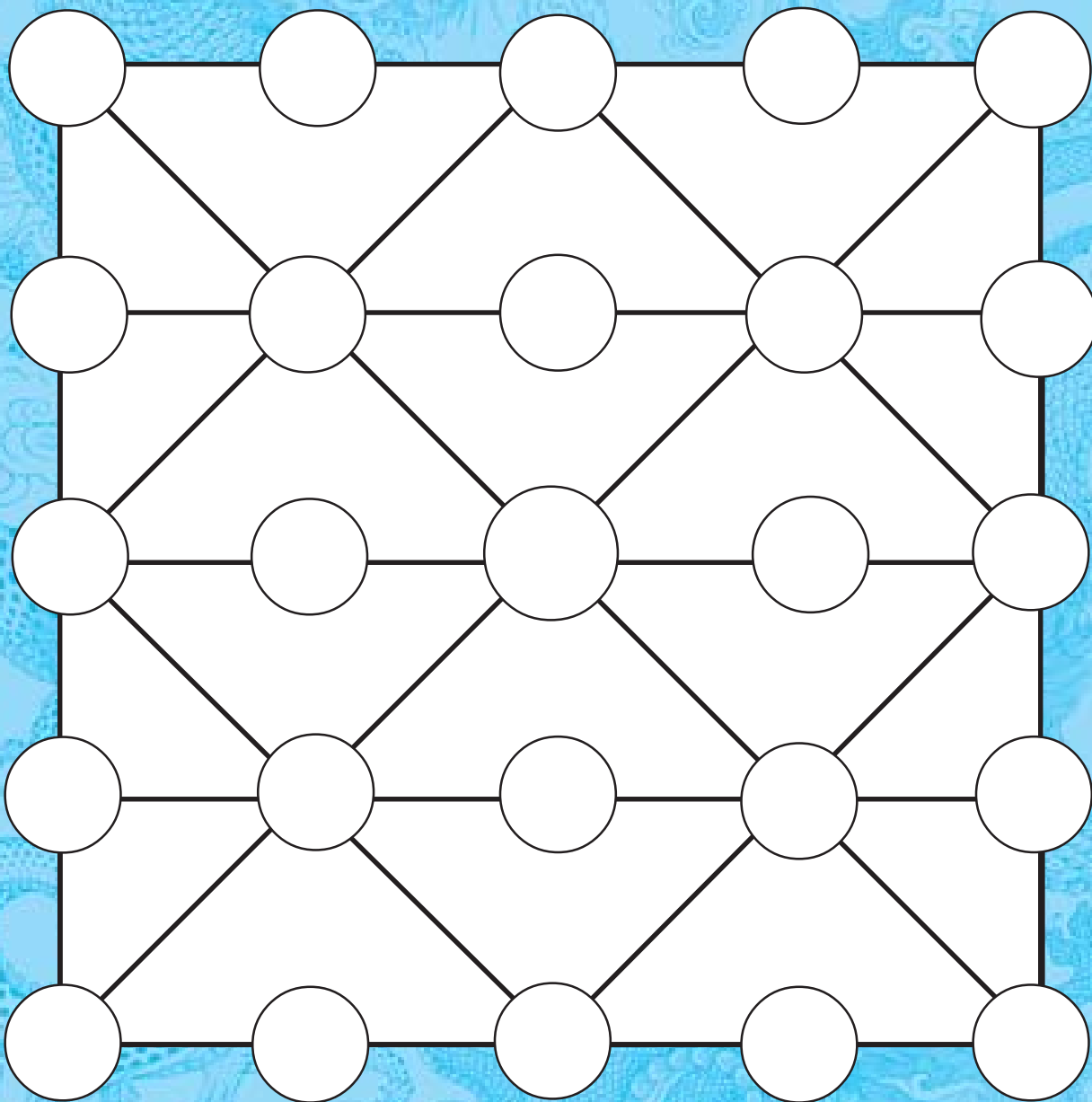


དཔེ་རིས་ནི་ འགོ་འཛུགས་སྐབས།

- ཟ་སྤངས་ཐད་མཆོངས་ནས་ཟ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཕ་རོལ་པོའི་དེད་གཅིག་གི་མགོ་ནས་མཆོང་བ་མ་གཏོགས། གཉིས་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནས་མཆོང་མཆོག།
- མཆོངས་ཟ་བྱེད་མཁན་ཕ་རོལ་དེར་དེད་འབབ་སའི་ས་ཆོགས་སྟོང་པ་ངེས་པར་དུ་དགོས།
- མཐའ་མཐུག་ཕ་རོལ་པོ་འགྲོ་ལམ་མེད་པའམ། དེད་ཆང་མ་ཟོས་ཆར་ན་ཀྱལ་བ་ཡིན།



དཔེ་རིས་ཀྱི་ མཆོང་བ་བྱེད་སྒྲུངས།



ལ་འགྲིག

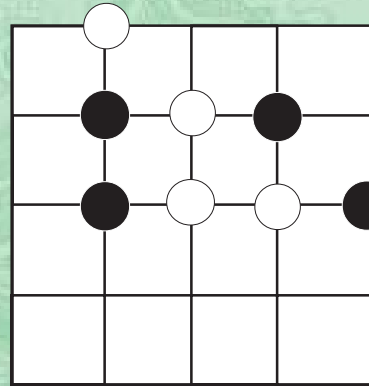
༡། རོ་རྒྱུད།

ལ་འགྲིག་ནི་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་ལྟ་བུ་རེས་གྲུབ་པའི་རྒྱན་གྱིས་
ལ་འགྲིག་ཟེར། འདིའི་རྒྱུད་སྒྲུང་སའི་གོང་གསལ་ནམས་དང་མི་འདྲ་ཞིང་
ཅུང་རྫོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་ཡིན།

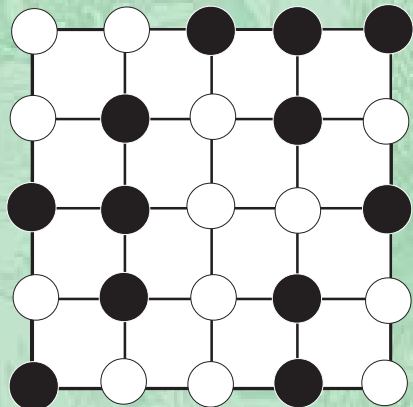
རྒྱུད་མོ་འདིའི་ནང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་དེའུ་ཉ་ཉ རེ་འདྲིན་དགོས།
དང་པོ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་ཀྱིས་དེའུ་འཛིག་དགོས། དེའུ་འཛིག་
སྐབས་ཟ་རེས་བྱེད་པའི་སློལ་མེད། དེ་རྗེས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཕ་རོལ་པོའི་
དེའུ་རེ་བཏོན་རྗེས་གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས། ཟ་སྒྲུང་ས་ཐང་པོའུ་
རྒྱག་སྒྲུང་ས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད།

༡། འགོ་འཇུགས་སྒྲུང་ས།

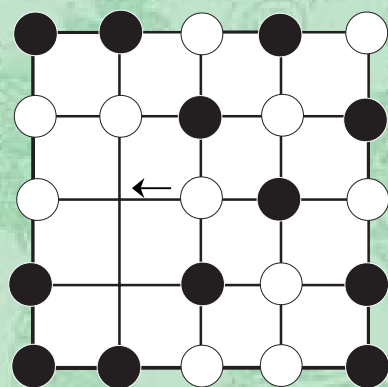
- སློན་ལ་སྤུ་འགྲོ་མེན་རྒྱན་རྒྱག་པའམ་གྲོས་བྱས་ཆོག ངག་རྒྱན་ལྟར་
ན། དཀར་པོ་འབབ་སྤྱ། ནག་པོ་འགྲོ་སྤྱ་ཞེས་སློན་ལ་དེའུ་དཀར་
འབབ་པ་དང་། འགྲོ་བའི་ཐོག་མ་དེའུ་ནག་བྱེད་པའི་སློལ་ཡོད།
- ངག་རྒྱན་དུ། ལག་ཐུག་གཟེར་མ་ཞེས་དེའུ་གང་དུ་འབབ་པ་ལས་
ཕྱིར་འདོན་པའམ། ས་ཆོགས་གཞན་དུ་སློས་པ་སོགས་མི་ཆོག
- དང་པོ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་ཀྱིས་དེའུ་འབབ་དགོས། (དཔེ་
རིས་ཉ) འབབ་ཐངས་གཅིག་ལ་དེའུ་ཉ ལས་རྒྱག་འབབ་མི་ཆོག
- དེའུ་འབབ་པའི་སྐབས་སྤུ་ཕན་ཚུན་ཟ་རེས་བྱེད་པའི་སློལ་མེད།
- དེའུ་བབས་ཟིན་རྗེས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་འགྲིག་(གྲུ་བཞི་མ་)རྩེ་ཙམ་
བརྒྱབ་བྱུང་ཡོད་མེད་བཙུས་ནས་དེའུ་འདོན་རེས་བྱ་སློལ་ཡོད།
- གལ་སྲིད་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་འགྲིག་བརྒྱབ་མེད་ཆོ། ཕྱོགས་གཉིས་
ཀྱིས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་རེ་རེ་འདོན་དགོས།
- དེའུ་འདོན་པའི་སྐབས། དང་པོ་འབབ་མཁན་དེས་དང་པོ་འདོན་
དགོས། (དཔེ་རིས་ཉ)



དཔེ་རིས་ཉ དང་པོ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་
ཀྱིས་དེའུ་འབབ་དགོས།



དཔེ་རིས་ཉ ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་འགྲིག་བརྒྱབ་བྱུང་མེད་
པས། ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་རེ་བཏོན་ཏེ་འགོ་འཇུགས་དགོས།



དཔེ་རིས་ཉ སྐབས་འདིར་དང་པོ་དེའུ་ནག་བབས་ཡོད་
པས། དང་པོ་འགྲོ་རེས་དེའུ་དཀར་ཡིན།

- འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་དང་པོ་འབབ་མཁན་དེ་རྗེས་ལ་འགྲོ་བ་དང་། རྗེས་ལ་འབབ་མཁན་དེ་དང་པོར་འགྲོ་དགོས། (དཔེ་རིས་༩)

༡། ཅེད་སྒྲུང་ས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲོལ།

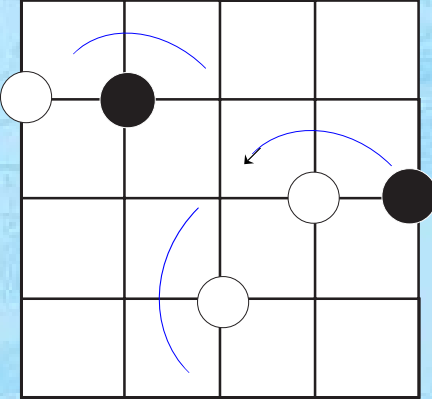
- ✓ འགྲོ་བེང་ས་གཅིག་ལ་ས་ཆོག་ས་གཅིག་ལ་ས་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ རང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྡོ་གང་ཞིག་ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་འཁྱེད་སྤྱོད་ནས་མཆོང་ས་ནས་ས་ཆོག་ས་སྤོང་པའི་ཐོག་བབས་ན་རྡོ་དེ་ཐོས་ཡོད། དེ་ལ་ཟ་འགྲིག་བརྒྱབ་ཟེར། ཟ་འགྲིག་ཀྱིས་སྐབས་མཆོང་བེང་ས་གཅིག་ལ་ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་གཅིག་གསུམ་ཟ་ཆོག (དཔེ་རིས་༩)
- ✓ ཟ་འགྲིག་ཀྱིས་སྐབས་ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་གཅིག་གི་སྤོང་ནས་མཆོང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་གཉིས་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནས་མཆོང་མི་ཆོག

༩། འགྲིག་ཀྱིས་སྒྲུང་ས།

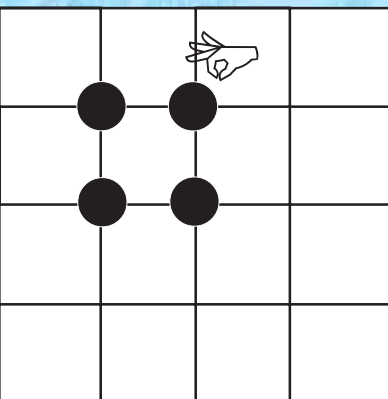
- ✓ **ཁེར་འགྲིག**
སྐབས་འདིར་འགྲིག་ཀྱིས་སྒྲུང་ས་ལ་དུ་མ་ཡོད། ཐོག་མར་གྲུ་བཞི་གཅིག་བཞེས་ན་འགྲིག་གཅིག་བརྒྱབ་ཡོད་པས། ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་གང་འདོད་ཀྱིས་ཀྱང་འདོན་ཆོག (དཔེ་རིས་༡༠)

- ✓ **ཉིས་འགྲིག**
རྡོ་གཅིག་འགྲུལ་བས་གྲུ་བཞི་མ་གཉིས་ཆགས་པ་ཡིན་ན། དེར་ཉིས་འགྲིག་བརྒྱབ་པ་ཟེར་ཞིང་། ཉིས་འགྲིག་བརྒྱབ་ན་ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་གང་འདོད་ཀྱིས་ཀྱང་འདོན་ཆོག (དཔེ་རིས་༡༡)

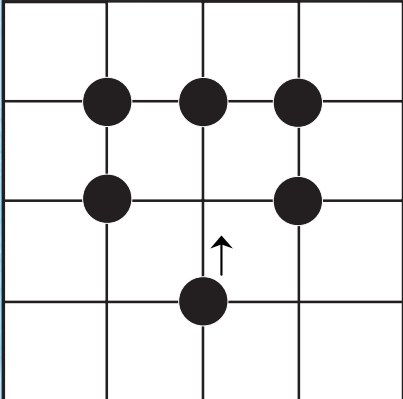
- ✓ **ཐོབ་བརྒྱབ་པ།**
འཁྲབ་གཞུང་གི་གཞུང་ཐིག་གསུམ་འཕྲེད་ཐིག་གང་རུང་ཐོག་རང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྡོ་ཆུང་ས་གྲུ་བཞི་གསུམ་ནས་ཡོད་ན། ཐོབ་བརྒྱབ་ཟེར། དེའི་ཆེད་ཡ་རོལ་པོའི་རྡོ་གང་འདོད་ཀྱིས་ཀྱང་འདོན་ཆོག (དཔེ་རིས་༡༢)



དཔེ་རིས་༩ ཟ་འགྲིག་(ཁེར་ཟ་དང་། ཉིས་ཟ།)

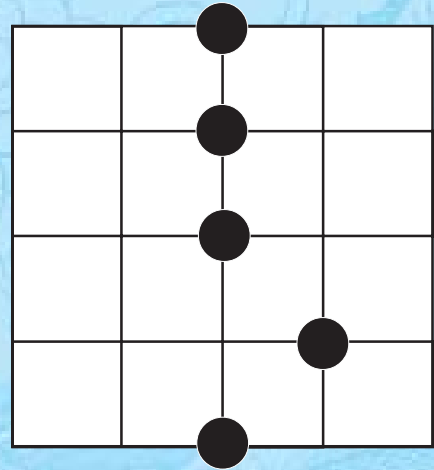


དཔེ་རིས་༡༠ གྲུ་བཞི་གཅིག་བཞེས་ན་ཁེར་འགྲིག་གཅིག་བརྒྱབ་ཡོད།



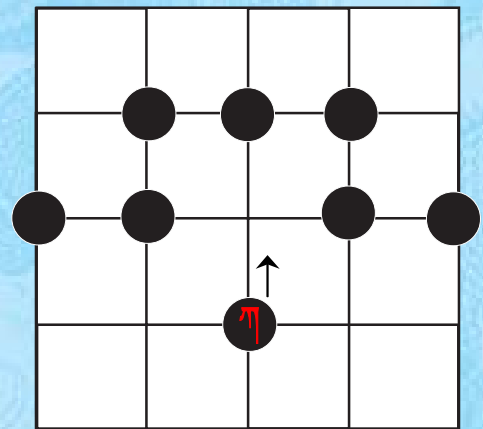
དཔེ་རིས་༡༡ དུས་གཅིག་ཏུ་གྲུ་བཞི་གཉིས་བཞེས་ན་ཉིས་འགྲིག་བརྒྱབ་ཟེར།

✓ བོད་གཅིག་བརྒྱུ་པའི་ཤུལ་དུ་བསྐྱར་སྒྲིལ་གྱིས་བོད་བརྒྱུ་ཆོག་
མེན་དང་པོ་ནས་གྲུས་ཐག་གཅིད་དགོས། བོད་བསྐྱར་སྒྲིལ་
གྱིས་བརྒྱུ་ཆོག་པར་བྱས་ན་ཡ་རོལ་པོ་རྒྱལ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིན་
དུ་ཐུབ་སེ། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཤུལ་བོད་མི་རྒྱལ་ཟེར་བའི་དཔེ་
ཡོད།



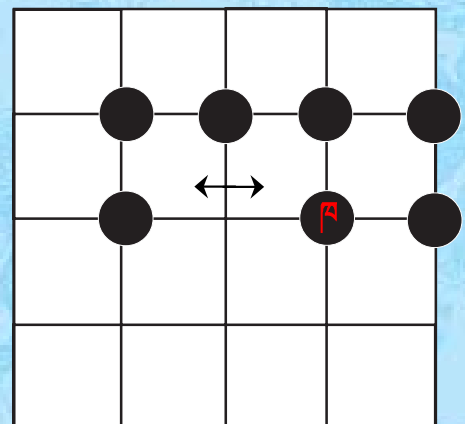
དཔེ་རིས་ཀྱི་བོད་བརྒྱུ་པ།

✓ བོད་འགྲིག་མཉམ་རྒྱལ་
ཟེར་བའི་དང་བོད་གཅིག་མཉམ་དུ་བརྒྱུ་ཡུང་ཆོག་ དཔེར་ན།
དཔེ་རིས་ཀྱི་པའི་ནང་། དེ་དུ་ནག་ཀ་པ་དེ་གོ་མ་པ་གཅིག་མོང་
ན་བོད་གཅིག་དང་། ཉིས་འགྲིག་གཅིག་བཅས་བརྒྱུ་ཡོད་པས།
ཡ་རོལ་པོའི་དེ་དུ་ལྔ་འདོན་ཆོག་



དཔེ་རིས་ཀྱི་བོད་གཅིག་དང་ཉིས་འགྲིག་གཅིག་
མཉམ་དུ་བརྒྱུ་པ།

✓ ཏ་ལེན་འགྲིག་
དཔེ་རིས་ཀྱི་པ་ལྟར་། དེ་དུ་ནག་ཀ་པ་དེ་གོ་མ་པ་གང་ཡང་འགྲོ་
ན་འགྲིག་གཅིག་རྒྱལ་ཐུབ་པ། མར་འགྲོ་ན་འང་འགྲིག་གཅིག་
རྒྱལ་ཐུབ་པས། བྱུག་མ་གཉིས་མཉམ་ཅིག་མཐུད་པའི་ཏ་ལེན་
ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ཏ་ལེན་ཟེར། ཏ་ལེན་འགྲིག་འདི་མིག་མངས་
ནང་ལག་ཆ་དྲག་གོས་གསུམ་ཤིག་ཡིན།



དཔེ་རིས་ཀྱི་ཏ་ལེན་འགྲིག་

✓ ཟ་འགྲིག་རྒྱལ་པ།
ཟ་བ་དང་འགྲིག་གཉིས་མཉམ་དུ་བརྒྱུ་ཆོག་ དཔེ་རིས་ཀྱི་པ་
ལྟར་། དེ་དུ་ནག་ཀ་པ་དེ་གོ་མ་པ་གཉིས་མཆོངས་ནས་ཉིས་འགྲིག་
གཅིག་བརྒྱུ་པ་ལྟ་བུ། ཟ་སྐྱེས་འདི་ལ་ཟ་འགྲིག་ཡུང་ཟེར།

༥། དེ་དུ་འཕུར་བའི་སྐབས།

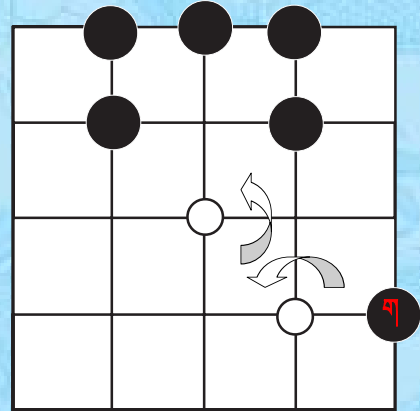
✓ མཐའ་མ་ཕྱི་གསུམ་གཅིག་ལ་དེ་དུ་ལྔ་ལས་མེད་ན་འཕུར་ཆོག་

✓ འཕུར་ཐངས་གཅིག་ལ་དེའུ་གཅིག་ས་ཆོགས་གང་འདོད་དུ་
འབབ་ཆོག

✓ འཕུར་བའི་སྐབས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་ལ་ཟ་འགྲིག་བརྒྱབ་མི་
ཆོག

✓ སྤང་པོའི་དབྱུག་རྟོ།

འཕུར་བའི་སྐབས་དཔེ་རིས་ཀྱི་ཕ་ལྟར་བཟོས་ན། དེ་ལ་
སྤང་པོའི་དབྱུག་རྟོ་བཟོ། ཟུར་གཉིས་གང་ལ་བབས་ཀྱང་
འགྲིག་ཀྱིས་བྱུང་པས་ད་ཅང་སྐབས་བདེ་བས། དེའུ་མ་
འཕུར་གོང་ནས་བཀོད་དུས་འདི་འདྲ་བཟོ་བའི་ཕྱིས་བརྒྱབ་
ན་ལེགས།



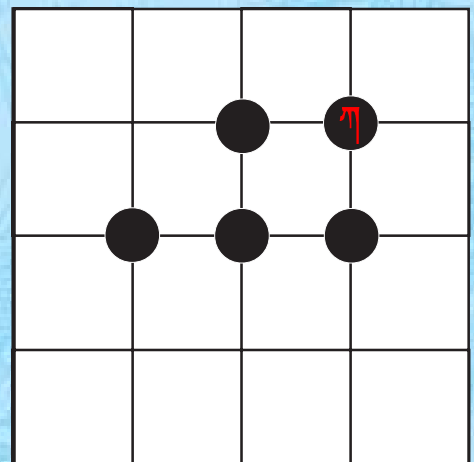
དཔེ་རིས་༤ ཟ་འགྲིག་བརྒྱབ་པ།

༥། ཐབས་དུས་ལམ་སྟོན།

ཐོག་མར་དེའུ་འབབ་པའི་ཆེ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་ཕ་རོལ་པོའི་
སུམ་ཆོགས་གཏོར་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་མཉམ་སྒྲིལ་གང་བྱུང་
དང་སུམ་ཆོགས་གང་མང་བཟོ་བའི་ཐབས་དུས་འདིང་
དགོས། དེ་རྗེས་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་འདོན་པའི་སྐབས་སུ་འང་
བསམ་སྒྲིཊ་བྱ་བཏང་སྟེ་རང་ཕྱོགས་ལ་གཞིད་པ་མེད་པ་
ཞིག་དང་། ཕ་རོལ་པོའི་བསམ་དུས་ལ་གཏོར་སྟོན་ཡོང་
བ་ཞིག་འདོན་དགོས།

༦། ཟུར་བཞིད།

ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ནས་སུའི་དེའུ་སྟོན་ལ་རྩོགས་ན་དེ་ཡམས་པ་
ཡིན།



དཔེ་རིས་༥ སྤང་པོའི་དབྱུག་རྟོ།

སྟག་འཛིན་འབྲིག

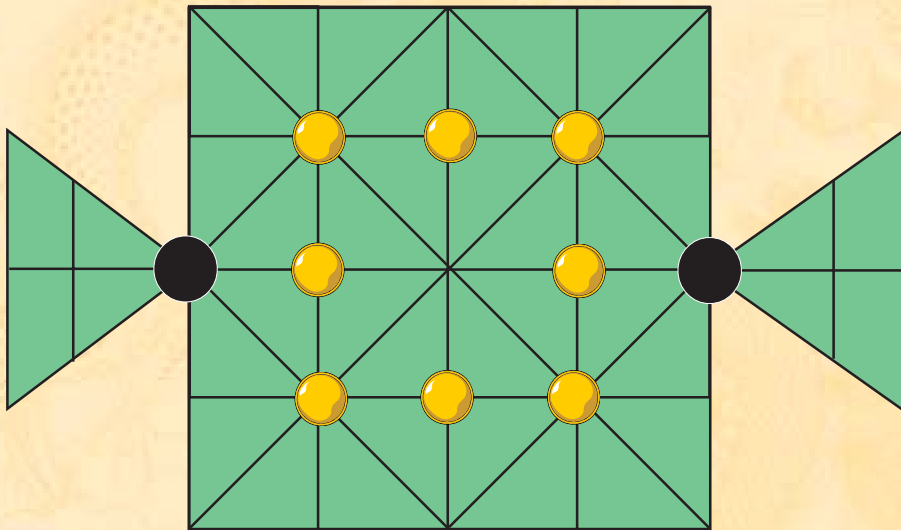
༡༡ རོ་སྟོད།

སྟག་འཛིན་ཞེས་པའི་མིང་ཐོགས་སྟངས་ནི་སྟོན་ཀྱི་པོ་གང་ཞིག་གི་སྟུང་ལ་སྟོན་འཁོར་ནི་ཤུ་ཅུ་བཞིས་སྟག་གཉིས་འཛིན་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་དཔེ་སྟངས་པ་ཡིན་པར་གྲགས་ལ། ཡུལ་ཡུང་ཁ་ཅིག་ཏུ་འདི་ལ་སྟག་འཛིན་ལྷག་འཛིང་ཡང་ཟེར་ཞིང་། མིག་མངས་འདིའི་ནང་དེའུ་གཅི་པོ་དེ་ལ་སྟག་གམ་ཀྱི་པོ་ཟེར་ལ། གཞན་རྣམས་ལ་སྟོན་འཁོར་རམ་ལྷག་ཟེར་སྟེ་ལོད།

མིག་མངས་འདི་འབྲལ་གཞིའི་སྟོན་སྟོན་གཅིག་ཅན་དང་། གཉིས་ཅན། བཞི་ཅན། བརྒྱད་ཅན་བཅས་ཡོད་ལ། སྟག་གམ་ཀྱི་པོ་མང་ཉུང་གི་སྟོན་སྟོན་ཀྱི་པོ་གཅིག་ཅན་དང་། གཉིས་ཅན། བཞི་ཅན་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། ཅེད་སྟངས་ཐད་འདི་དག་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུར་མཆིས།

༡༢ འགོ་འཇུགས་སྟངས།

- དེའུ་ནག་གཅིག་(སྟག་གཅིག་ཅན་)ཡོད་ན་དེའུ་ཁྲ་༡༣ དགོས་པ་དང་། དེའུ་ནག་གཉིས་ཡོད་ན་དེའུ་ཁྲ་༡༤ དགོས།
- འགོ་འཇུགས་སྟངས་ཐོག་མར་དེའུ་ཁྲ་བརྒྱད་དཀྱིལ་གྱི་ས་ཆོགས་བསྐྱར་ནས་འཛིག་པ་དང་དེའུ་ཁྲ་ལྷག་མ་རྣམས་ལག་ཏུ་འཛིན་དགོས། ཀྱི་པོ་གཉིས་ཀ་མགོ་སྟེ་ཁྲ་འཛིག་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- ཐོག་མར་སྟག་གམ་ཀྱི་པོ་འགྲོ་དགོས།

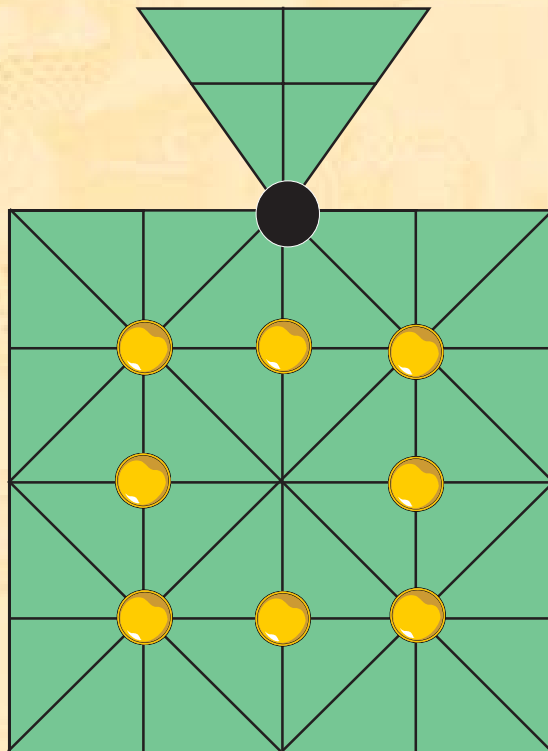


དཔེ་རིས་༡ ཀྱི་པོ་སྟོན་གཉིས།

སྟག་གམ་ཀྱི་པོ་གཉིས་ཡོད་སྟངས། ཐོག་མར་དེའུ་རྣམས་འདི་ལྟར་འཛིག་རྒྱུ་ནག་འགྲོ་དགོས།

༡། ཅེད་སྒངས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།

- ✓ དེའུ་ནག་གིས་དེའུ་བྲ་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲིང་མཆོངས་ནས་ཟ་ཆོག་པ་ལས། དེའུ་བྲ་ཡིས་དེའུ་ནག་མགོ་ནས་མཆོངས་ཏེ་ཟ་མི་ཆོག
- ✓ དེའུ་ནག་གིས་ཟ་འཇུག་ཀྱིས་སྐབས། དེའུ་བྲ་རེ་རེ་མགོ་ནས་མཆོང་དགོས་པ་ལས། གཉིས་དང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནས་མཆོང་མི་ཆོག
- ✓ འོན་ཀྱང་། ཟ་ཐངས་གཅིག་ལ་རེ་རེ་མགོ་ནས་མཆོངས་ནས་ག་ཆོད་ཟ་བྱུང་བྱེད་ཆོག
- ✓ དེའུ་བྲ་འོ་སྒྲིག་གིས་ལག་དྲུ་ཡོད་པའི་དེའུ་ཆང་མ་བབས་མ་ཆར་གོང་གོམ་པ་རེ་རེ་བྲས་ནས་འགོ་མི་ཆོག
- ✓ རྒྱག་གམ་རྒྱལ་པོ་མགོ་སྐྱམ་ནང་བཅུག་བྱུང་ན་དེའུ་བྲ་རྒྱལ་བ་ཡིན་ལ། འཇུག་མ་བྱུང་ན་དེའུ་ནག་རྒྱལ་བ་ཡིན།
- ✓ ཡུལ་འགའ་ཞིག་ན་མགོ་སྐྱམ་མ་ཡིན་པའི་གནས་གང་རུང་དེའུ་ནག་བཅུག་སྒྲིང་འགོ་ལམ་མེད་པ་ཆགས་ན། དེའུ་ནག་སྒྲིག་སྒྲུབ་ནས་དེའུ་བྲ་གཅིག་ཕྱིར་བསྒྲིག་སྒྲུབ་ཏེ་འགོ་ལམ་གཅིག་ཉི་སྒྲིག་ཡང་འདུག
- ✓ རྒྱག་གཅིག་ཡོད་པའི་ཅེད་སྒངས་ཁ་ཅིག་ནང་མགོ་སྐྱམ་གྱི་བྱར་དུ་གསང་སྒྱོད་ཁང་གཅིག་འབྲེ་སྒྲིག་ཡོད། གསང་སྒྱོད་བྲིས་ན་ཅེད་མི་རྒྱག་འཛིང་ཆ་རུ་འགོ་བ་ཡིན།
- ✓ རྒྱག་གཉིས་ཡོད་སྐབས་གསང་སྒྱོད་འབྲེ་བའི་སྒྲིག་མེད་ནའང་། མགོ་སྐྱམ་གཉིས་འབྲེ་བས་རྒྱལ་པོ་མགོ་གཉིས་ཀྱང་ཟེར།



དཔེ་རིས་༡ རྒྱལ་པོ་སྒྲིག་གཅིག་མ།

རྒྱག་གམ་རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཡོད་སྐབས། ཐོག་མར་དེའུ་རྒྱུ་ཀྱི་འདྲི་ལྟར་བཞག་རྗེས་དེའུ་ནག་འགོ་དགོས།

ཀྱལ་པོ་སློ་བཞི།

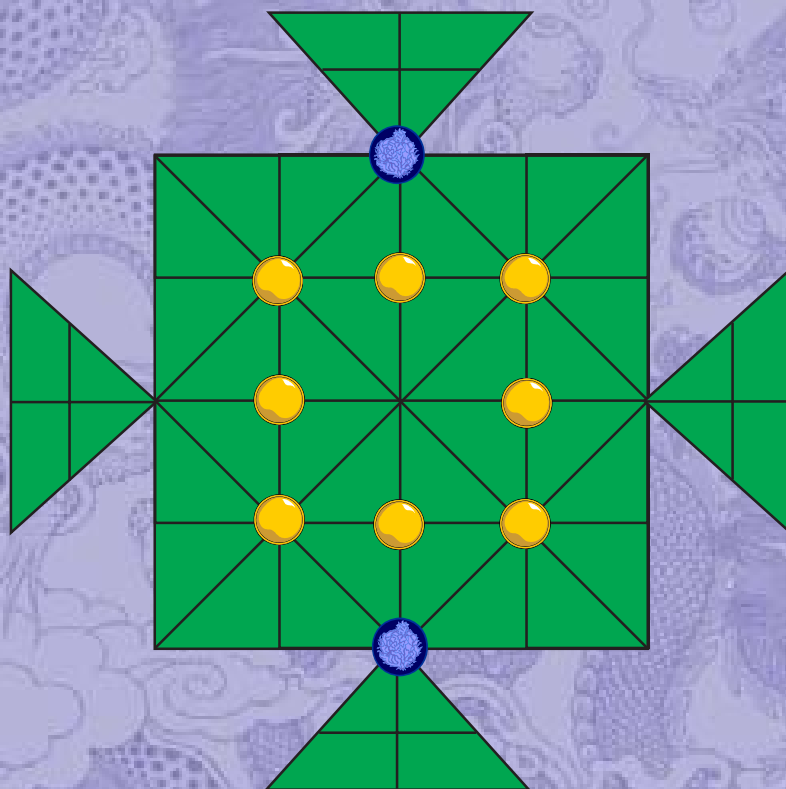
༡། རོ་ཐུང་།

ཀྱལ་པོ་སློ་བཞི་ནི་གོང་གི་སྟག་འཛིན་འགྲིག་དང་འདྲ་ནའང་། འགྲིག་གདན་འབྲེ་སྐབས་མགོ་སྐྱམ་བཞི་འབྲེ་དགོས་ཤིང་། སྟག་གམ་ཀྱལ་པོ་མཚོན་པའི་དེད་ཀཉིས་སམ་བཞི་ཡོད། ཐོག་མར་དེད་འཛིག་སྟངས་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅིང་སྟངས་ལ་བྱད་པར་མེད།

- ཀྱལ་པོ་སློ་བཞི་འམ་མགོ་བཞི་འདྲིའི་འབྲབ་གཞི་འབྲེ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་རིགས་གཉིས་དར་སྒྲིལ་ཆེ།
- འབྲབ་གཞི་དང་པོ་ལྟར་ན། ཀྱལ་པོ་འམ་སྟག་བཞི་དང་མྱོན་འཁོར་དེད་ཀྱི་ཡོད།
- འབྲབ་གཞི་གཉིས་པ་ལྟར་ན། ཀྱལ་པོ་འམ་སྟག་གཉིས་དང་། མྱོན་འཁོར་དེད་ཀྱི་ཡོད།

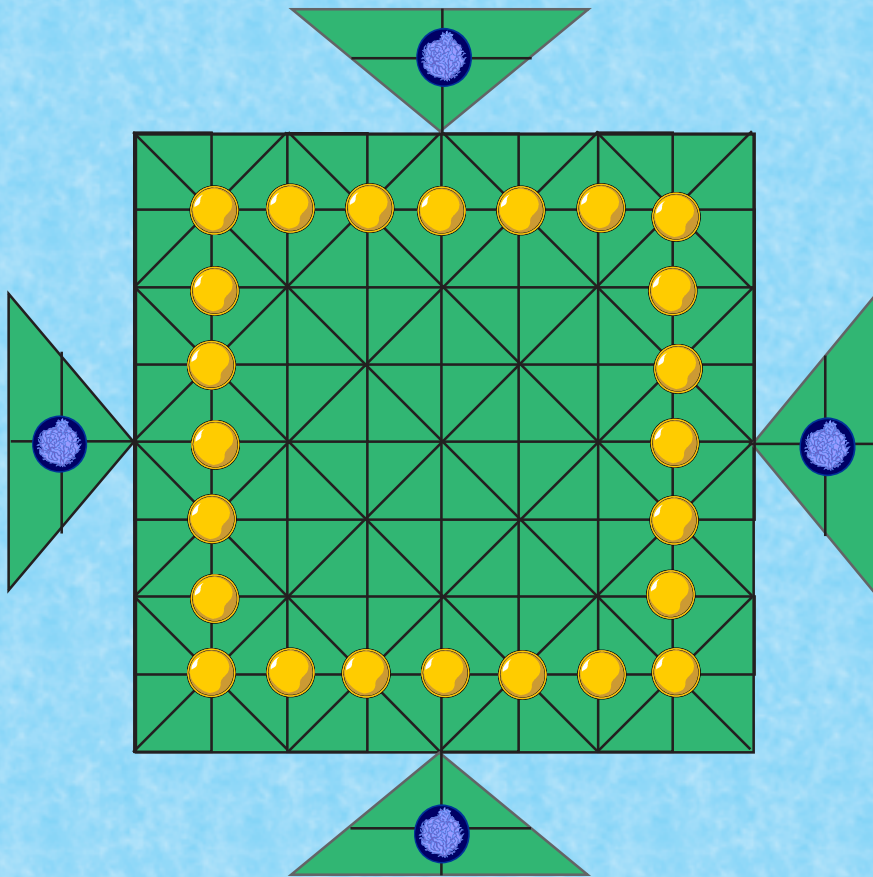
༡། ཅིད་སྟངས།

- སྟག་གཉིས་ཅན་ཡིན་ན། ཐོག་མར་དེད་ཀྱི་མཐའ་དཔེ་རིས་༡ ལྟར་འཛིག་དགོས།
- སྟག་གམ་ཀྱལ་པོ་བཞི་ཅན་ཡིན་ན། ཐོག་མར་དེད་ཀྱི་མཐའ་དཔེ་རིས་༣ ལྟར་འཛིག་དགོས།



དཔེ་རིས་༡ ཀྱལ་པོ་སློ་བཞི།

- ཅེད་སྒྲངས་གཞན་གོང་གི་སྟག་འཛིན་འགྲིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
- དེའུ་ནག་གིས་དེའུ་ཁྲ་ནམས་ཀྱི་སྟེང་མཚོངས་ནས་ཟ་ཆོག་པ་ལས། དེའུ་ཁྲ་ཡིས་དེའུ་ནག་མགོ་ནས་མཚོངས་ཏེ་ཟ་མི་ཆོག།
- དེའུ་ནག་གིས་ཟ་འདུག་ཀྱིས་སྐབས། དེའུ་ཁྲ་རེ་རེ་མགོ་ནས་མཚོང་དགོས་པ་ལས། གཉིས་དང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནས་མཚོང་མི་ཆོག།
- འོན་ཀྱང་། ཟ་ཐེངས་གཅིག་ལ་རེ་རེ་མགོ་ནས་མཚོངས་ནས་གཚོད་ཟ་ཐུབ་ཀྱང་ཟོས་ཆོག།
- དེའུ་ཁྲ་འོ་སྟོགས་ཀྱིས་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་དེའུ་ཚང་མ་བབས་མ་ཆར་གོང་གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་འགྲོ་མི་ཆོག།
- སྟག་གམ་རྒྱལ་པོ་མགོ་སྐྱམ་ནང་བརྟུག་ཐུབ་ན་དེའུ་ཁྲ་རྒྱལ་བ་ཡིན་ལ། འདུག་མ་ཐུབ་ན་དེའུ་ནག་རྒྱལ་བ་ཡིན།
- མགོ་སྐྱམ་མ་ཡིན་པའི་གནས་གང་རུང་དུ་དེའུ་ནག་བརྟུག་སྟེ་འགྲོ་ལམ་མེད་པ་ཆགས་ན། དེའུ་ནག་སྟོགས་ནས་དེའུ་ཁྲ་གཅིག་ཕྱིར་བསྟོགས་ཏེ་འགྲོ་ལམ་གཅིག་ཉི་སྟོལ་ཡོད།



དཔེ་རིས་ན རྒྱལ་པོ་སྐྱོ་བཞི་མ།

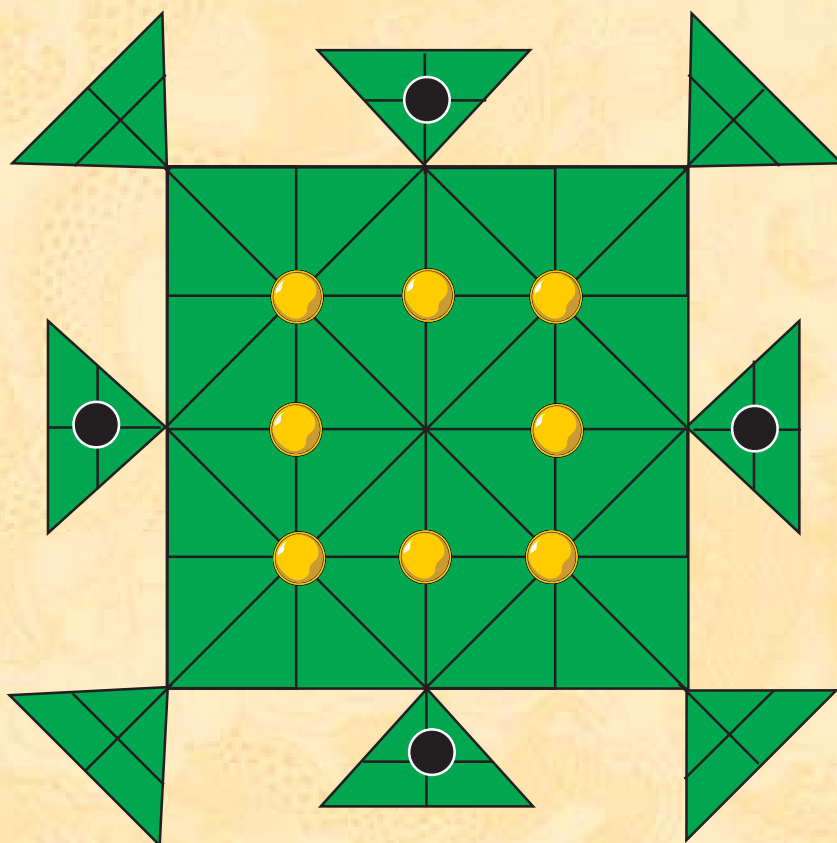
ཁྱལ་པོ་སྒོ་བརྒྱད།

༡། རོ་སྒྲིད།

ཁྱལ་པོ་སྒོ་བརྒྱད་མ་ནི་གོང་གི་ཁྱལ་པོ་མགོ་གཉིས་མ་དང་མགོ་བཞི་མ་སོགས་དང་འདྲ་ན་འདྲ་། འགྲིག་གཏན་འབྲི་སྐབས་མགོ་སྒྲིམ་བརྒྱད་ཡོད། རྟག་གམ་ཁྱལ་པོ་མཚོན་པའི་དེའུ་གཉིས་སམ་བཞི་དང་། རྫོན་འཁོར་རམ་དམངས་དེའུ་༡༠ འཛོག་སྒོལ་ཡོད། ཐོག་མར་དེའུ་འཛོག་སྒྲིམ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅིང་སྒྲིམ་ལ་བྱད་པར་མེད།

༡། ཅིང་སྒྲིམ།

- རྟག་གཉིས་ཅན་ཡིན་ན། དང་པོ་གོང་གི་ཁྱལ་པོ་སྒོ་བཞི་མའི་དཔེ་རིས་༡ ལྟར་འཛོག་དགོས།
- རྟག་གམ་ཁྱལ་པོ་བཞི་ཅན་ཡིན་ན། ཐོག་མར་དེའུ་ཅུ་མས་འོག་གི་དཔེ་རིས་༡ ལྟར་འཛོག་དགོས།
- ཅིང་སྒྲིམ་གཞན་གོང་གི་རྟག་འཛོན་འགྲིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

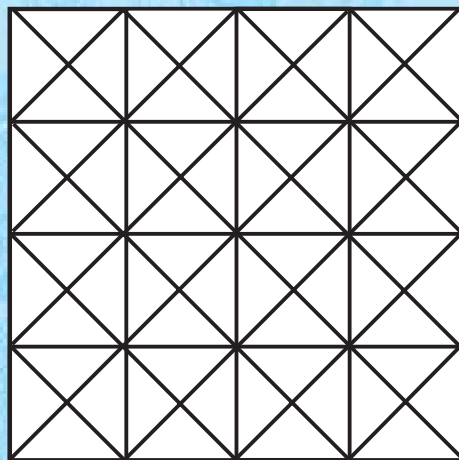


སྒྲོར་འབྲིག

༡། རྩོད།

སྒྲོར་འབྲིག་ནི་གཞུང་ཐིག་ལྷ་དང་འཕྲེད་ཐིག་ལྷ་ཡིས་གྲུ་བཞི་མ་^{༡༤} བཅོས་ཏེ། གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་གསེག་ཐིག་བདུན་རེས་བཅད་བརྒྱབ་སྟེ་ གྲུ་བཞི་མ་རེ་རེ་ནང་དུ་ཟུར་གསུམ་མ་བཞི་རེ་བཅོས་པས། ཁྱོན་བརྒྱམས་ ཟུར་གསུམ་མ་^{༤༩} ཡོད། (དཔེ་རིས་^༡)

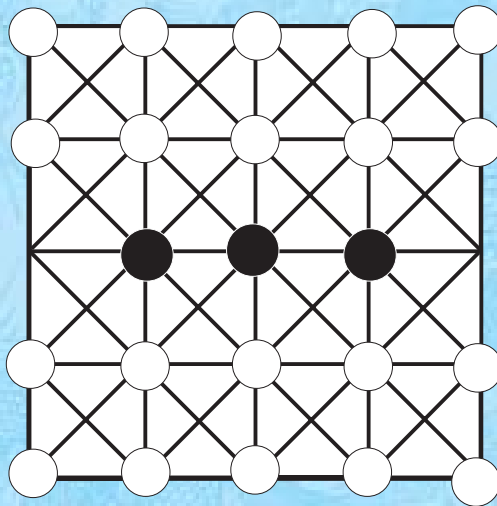
སྒྲོར་འབྲིག་ནང་རྒྱལ་པོ་^༡ དང་སྒྲོན་པོ་^༡ བཅས་གཙོ་བོ་མཆོན་ པའི་དེའུ་གསུམ་དང་། འབངས་སམ་ཡལ་པ་མཆོན་པའི་དེའུ་^{༣༠} ཡོད། ཐོག་ མར་དེའུ་འཛོག་སྒྲངས་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅེད་སྒྲངས་ཐང་གོང་གི་རྒྱལ་པོ་མགོ་ བརྒྱད་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།



དཔེ་རིས་^༡ སྒྲོར་འབྲིག་གི་འཁྲབ་གཞི།

༡། ཅེད་སྒྲངས།

- ཐོག་མར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་ནམས་ས་ཆོགས་སུ་འཛོག་ དགོས། (དཔེ་རིས་^༡)
- ཐོག་མར་འགྲོ་རེས་དེའུ་ནག་ཡིན།
- ཅེད་སྒྲངས་གཞན་གོང་གི་སྒྲག་འཛོན་འབྲིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
- དེའུ་དཀར་གྱིས་དེའུ་ནག་ཆང་མས་མཐའ་བསྒྲོར་ཏེ་འགྲོ་ས་མེད་པ་ བཅོས་ན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད།
- དེའུ་ནག་གིས་དེའུ་དཀར་ཐོས་ཏེ་རྒྱས་མེད་གཏོང་ཐུབ་ན་རྒྱལ་བ་ཡིན།

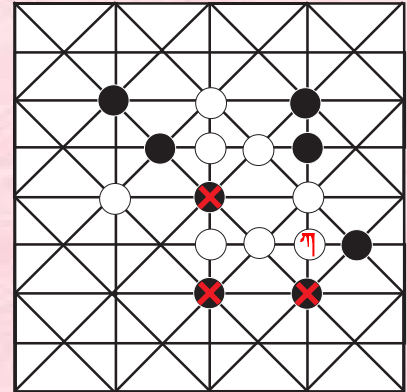


དཔེ་རིས་^༡ འགོ་འདྲུགས་སྐབས།

དབྱིབས་སྒྲུབ་རྒྱུ་

༡། རོ་སྒྲུབ།

དབྱིབས་སྒྲུབ་རྒྱུ་ལེན་པ་ནི་འགྲིག་གཏན་ནམ་འབྲུག་གཞིའི་ཐོག་ནི་འཕྲུ་མིག་རྒྱུ་ལེན་གཞི་ཡོད་པས་གྲངས་རགས་པའི་སྒྲོ་ནས་དེ་ལྟར་བཏགས། འདི་འབྲུག་གཞི་འབྲུ་སྒྲུབ་སྒྲོར་འགྲིག་དང་འབྲུ་ནའང་། འདིར་འབྲུ་དེ་ཐིག་བཞི་ཡིས་མང་བ་ཡོད། འདི་ལ་མ་སྒྲུབ་གཙོ་བོ་ནི་བཙོར་བ་དང་། བསྒྲོར་བ་གཉིས་ཡིན།



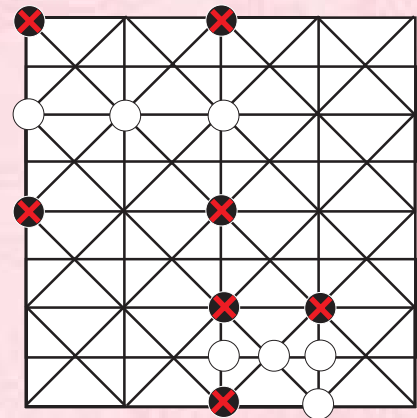
༡། རོ་སྒྲུབ་སྒྲུབ།

- ཐོག་མར་དེ་འབྲུ་འབྲུ་ལེན་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་ཟ་རེས་ཀྱང་ཕྱེད་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- ཟ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཙོ་བོ་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཡོད་དེ།

དཔེ་རིས་༡ འབྲུ་ལེན་དང་ཕྱོགས་ཟ་རེས་ཀྱི་དགོས་པ།

༡༢། བཙོར་བ།

གལ་ཏེ་རང་གི་དེ་འཕྲུ་གསུམ་གྱིས་གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཞིག་གི་འབྲུ་ཐིག་ཁེངས་ཐུབ་ཐུང་ན། གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མ་དེའི་ཟུར་བཞིར་ཡོད་པའི་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་འཕྲུ་ནམས་ཟ་ཆོག (དཔེ་རིས་༢)

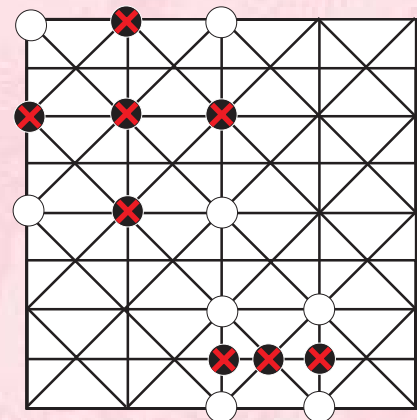


དཔེ་རིས་༢ བཙོར་བ།

༡༣། བསྒྲོར་བ།

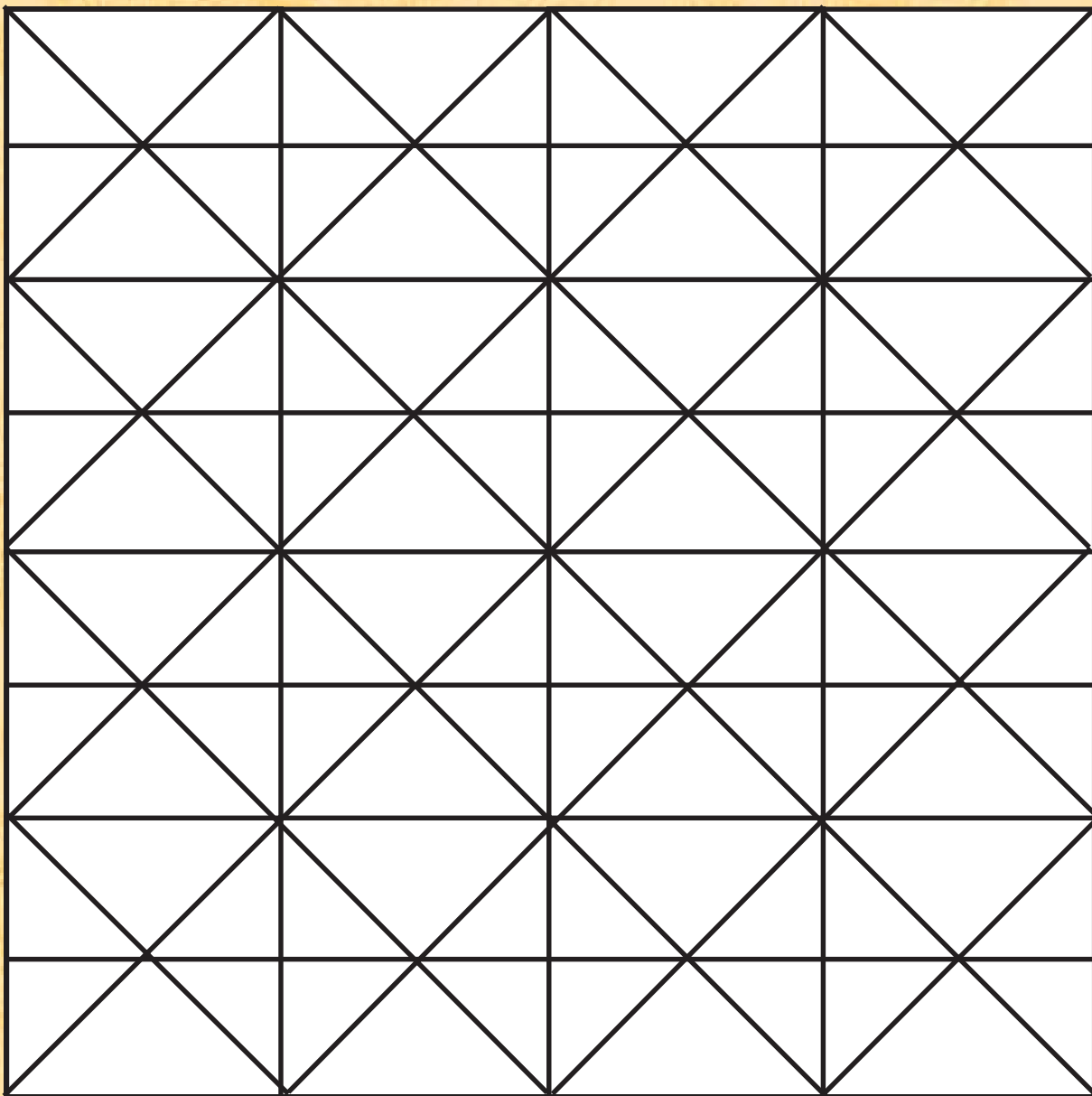
གལ་ཏེ་རང་གི་དེ་འཕྲུ་གསུམ་གྱིས་གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཞིག་གི་འབྲུ་ཐིག་ཁེངས་ཐུབ་ཐུང་ན། གྲུ་བཞི་དེའི་ཟུར་བཞིར་ཡོད་པའི་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་འཕྲུ་ནམས་ཟ་ཆོག

- བཙོར་བ་དང་བསྒྲོར་བ་ཕྱེད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆེ་ཆུང་གང་བཙོར་ཀྱང་རུང་། (དཔེ་རིས་༣)
- བཙོར་བ་དང་བསྒྲོར་བ་གྲུ་སྒྲུབ་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་འཕྲུ་ཕྱིར་འདོན་དགོས་པ་ལས། དེའི་ཆབ་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའི་འཛིག་སྒྲོལ་མེད།
- འདི་ལ་གོ་མ་པ་རེ་རེ་ཀྱིས་མཉམ་དུ་སྒྲོལ་མེད། མཐའ་མ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་དེ་འཕྲུ་བཙོར་བ་ཡིན། དེ་འཕྲུ་མང་བ་དེ་ཀྱལ་བར་བཙོར།



དཔེ་རིས་༣ བསྒྲོར་བ།

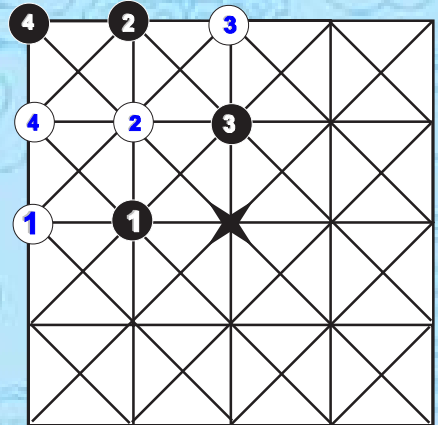
དབྱིབས་སྒྲུང་རྩལ་མཁུ་



བཙིར་འགྲིག

༡། རྩུང།

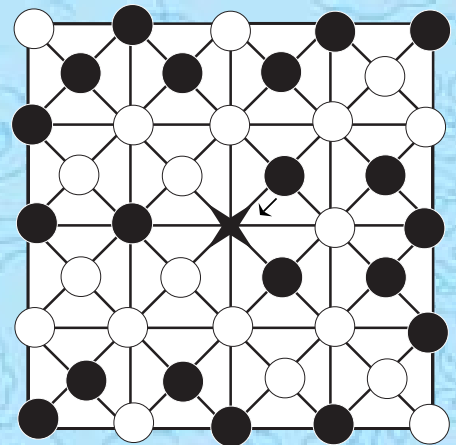
འདི་ལ་ཕལ་སྐད་དུ་བཙིར་འགྲིག་ཟེར། བཙིར་འགྲིག་ཅེས་པའི་དོན་ནི་བར་དུ་བཙིར་རེས་བྱེད་པའི་མིག་མངས་ཅིང་སྒྲངས་འདིར་ཟེར། དེ་ཡང་དང་ཐོག་གཅིག་གི་ཐོག་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་བཙིར་ནས་ཟ་བས་ན་བཙིར་འགྲིག་ཟེར།



༡། འགོ་འདུགས་སྒྲངས།

- ཕན་ཚུན་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་དེའུ་༧ རེ་ཡོད།
- ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་དེའུ་དཀར་ནག་གང་བྱེད་མིན་ཚུན་འཕེན་པ་འཇམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག
- མྱིར་ངག་ཚུན་ལ། དཀར་པོ་འབབ་ཏུ། རག་པོ་འགྲོ་ཏུ། ཞེས་དང་པོ་འབབ་རེས་དཀར་པོ་དང་། འགྲོ་རེས་ནག་པོ་བྱ་སྒྲུལ་ཡོད།
- ཐོག་མར་འབབ་རེས་བྱེད་སྐབས་བཙིར་ནས་ཟ་མི་ཆོག

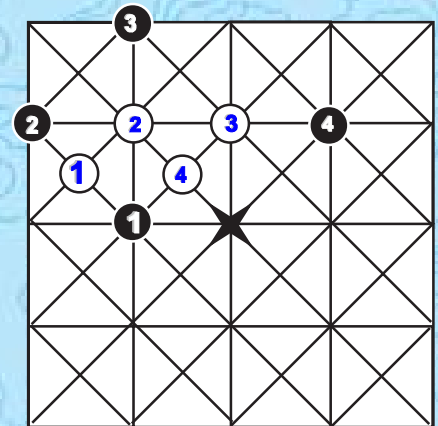
དཔེ་རིས་༡ ཐོག་མར་དེའུ་འབབ་རེས་བྱེད་པ།



དཔེ་རིས་༢ འབབ་ཐོག་རྒྱུ་ནག་པོ་འགྲོ་དགོས།

༡། ཅིང་སྒྲངས་ཀྱི་ཐྱིག་སྒྲུལ།

- ✓ དེའུ་འབབ་སྐབས། འབྲེལ་གཞིའི་དཀྱིལ་གྱི་ས་ཆོགས་དེར་སྐྱ་ཡང་འབབ་མི་ཆོག དེ་ནི་དེའུ་བབས་ཚར་རྗེས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཡིན། (དཔེ་རིས་༡)
- ✓ འགྲོ་དུས་གོམ་པ་རེར་ས་ཆོགས་གཅིག་རེ་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ དེའུ་གཅིག་མོང་ནས་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་བཙིར་ཡོད་ན་མྱིར་འདོན་དགོས། མྱིར་བཏོན་པའི་ཤུལ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་འཛོག་དགོས། དེ་བཞག་པས་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་ད་དུང་ཡང་བཙིར་ཡོད་ན་དེ་ཡང་འདོན་དགོས། འདི་ལྟར་སྐབས་རེར་དེའུ་གཅིག་མོང་ན་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་གང་མང་བཙིར་ཐུབ། དཔེར་ན། དཔེ་རིས་༡ རང་། དེའུ་ནག་① མོང་བས་དེ་དང་③ དབར་དེའུ་དཀར་② དང་། དེ་དང་④ དབར་དེའུ་དཀར་①



དཔེ་རིས་༣ བཙིར་འགྲིག་ཀྱི་སྐབས།

བཅས་བཙོར་ཡོད་པས་འདོན་དགོས། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཤུལ་དུ་རྟུ་ནག་
བཞག་པས། རྟུ་ནག་དེ་དང་❶ དབར་རྟུ་དཀར་❷ བཙོར་
ཡོད་པས་འདོན་དགོས། དེའི་ཤུལ་དུ་རྟུ་ནག་བཞག་པས། རྟུ་ནག་
དེ་དང་❸ དབར་རྟུ་དཀར་❹ བཙོར་ཡོད་པས་རྟུ་དཀར་❺
ཡང་འདོན་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)

✓ ཁོང་གི་འགྲོ་སྐབས་འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ། འགྲོ་ཐངས་གཅིག་གིས་ཕ་རོལ་
པོའི་རྟུ་ཆང་མ་རྩོགས་པར་ཟ་བྱུང།

✓ ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་གཉིས་དབར་གྱི་ས་ཆོགས་སྟོང་པར་རང་གི་རྟུ་གཅིག་
སོང་ན། དེ་ནི་བཙོར་བར་མི་བཅི། བྱེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བཙོར་
འབྲུག་བརྒྱབ་སྟེ་ཟ་རྒྱུ་དེ་ཕ་རོལ་པོས་བཙོར་དགོས་པ་ལས་རང་ཉིད་རྟུ་
གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་སོང་བར་མི་བཅི། (དཔེ་རིས་༡)

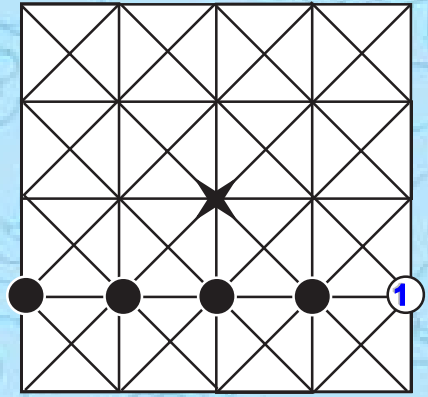
༩། བོ་འུ་རྒྱག་སྐབས།

✓ སྐབས་འདིའི་བོ་འུ་རྒྱག་སྐབས་ནི་སྔ་མ་ནམས་དང་མི་འདྲ། དྲང་ཐིག་
གང་ཞིག་གི་སྟེ་འམ་མཐའ་ལ་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་ཞིག་ཡོད་ན། གལ་ཏེ་
དྲང་ཐིག་དེའི་ས་ཆོགས་ཆང་མར་རང་གི་རྟུ་སྐབས་ཡོད་ན་བོ་འུ་བརྒྱབ་
ཡོད་པས། ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་དེ་ཕྱིར་འདོན་དགོས། (དཔེ་རིས་༡)

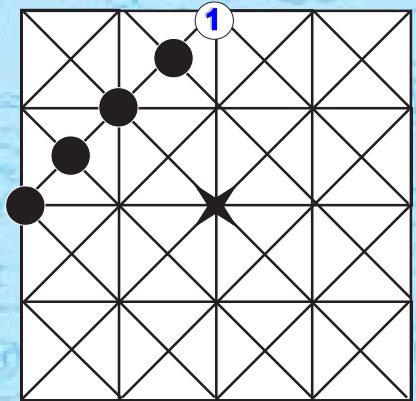
✓ ཁོང་གི་བཙོར་སྐབས་བཞིན། བོ་འུ་དེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱག་དགོས་
པ་མ་གཏོགས། རང་ཉིད་གོ་མ་པ་གཅིག་སོང་ནས་ཕ་རོལ་པོའི་བོ་འུ་ཆགས་
ན་བོ་འུ་བརྒྱབ་པར་མི་བཅི།

༡༠། ཟུར་བརྩོད།

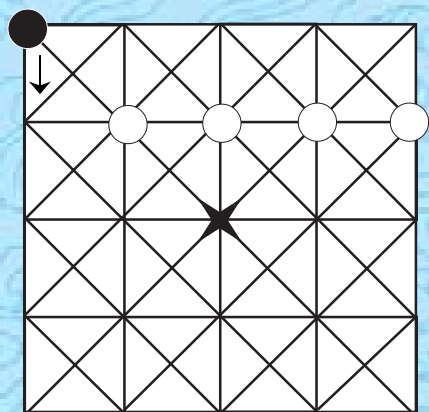
འདི་ལ་བཙོར་འགྲིག་དང་བོ་འུ་བརྒྱབ་ནས་ཟ་བ་མ་གཏོགས། འཕྲུར་
བའི་ཐོལ་མེད།



དཔེ་རིས་༡ བོ་འུ་འཕྲེད་དུ་རྒྱག་སྐབས།



དཔེ་རིས་༡ བོ་འུ་གསེག་དུ་རྒྱག་སྐབས།

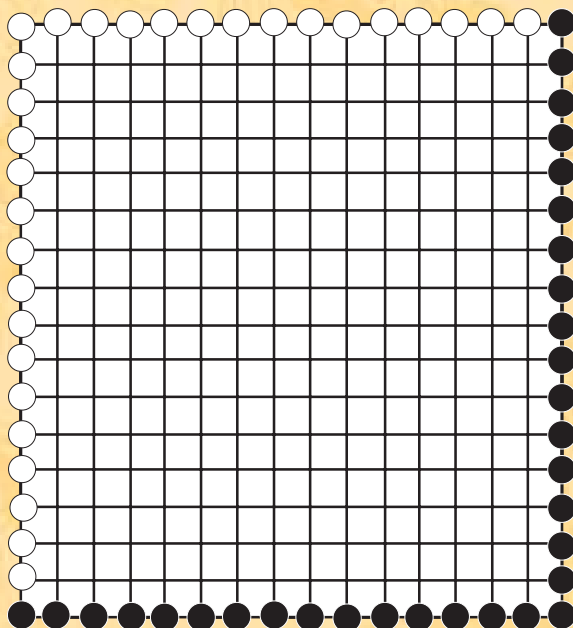


དཔེ་རིས་༡ འདི་ལྟར་སོང་ན་ནག་པོ་ཐོས་པར་མི་བཅི།

འགྲིག་ཅེད།

༡། རོ་རྒྱུད།

འགྲིག་ཅེད་གྱི་འཁྲབ་གཞིའི་སྟེང་ད་ཀྱིས་དང་ཞེང་ལ་ཕན་
ཚུན་དམིག་ཀྱང་རེ་ཡོད། དེའུ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཐོག་
མར་དེའུ་དཀར་འགྲོ། ཟ་སྟངས་ནི་བཙོར་ཟ་ཁོ་ན་ཡིན། མཐའ་
མར་སྟོགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་གངས་ཀ་བརྒྱབ་སྟེ། གངས་མང་བ་དེ་
རྒྱལ་བར་བཅི།



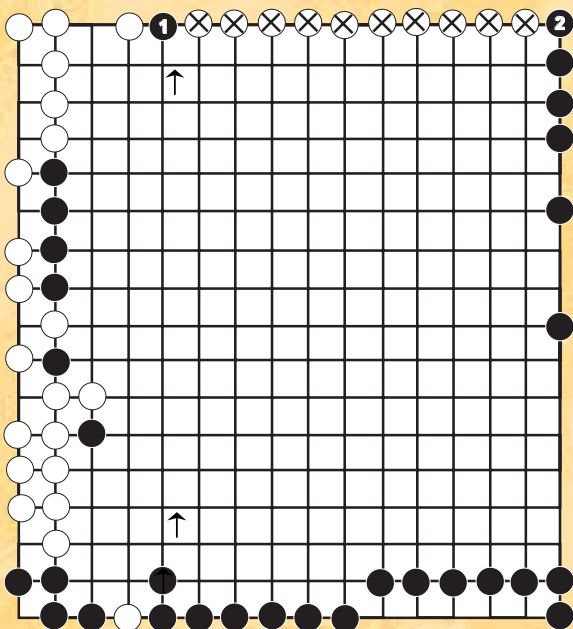
༡། འགོ་འཇུགས་སྟངས།

- སྟོགས་གཉིས་ལ་དེའུ་༡༠ རེ་དགོས།
- སྟོགས་གཉིས་ཀ་དེའུ་དཀར་ནག་སྟེང་མིན་རྒྱུན་འཕེན་
པའམ་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག
- དང་པོ་སྟོགས་གཉིས་ཀའི་དེའུ་ས་ཆོགས་སུ་འཇོག་
དགོས། (དཔེ་རིས་༡)
- དང་པོ་འགྲོ་རེས་དཀར་པོ་ཡིན།

དཔེ་རིས་༡ འགོ་འཇུགས་དུས།

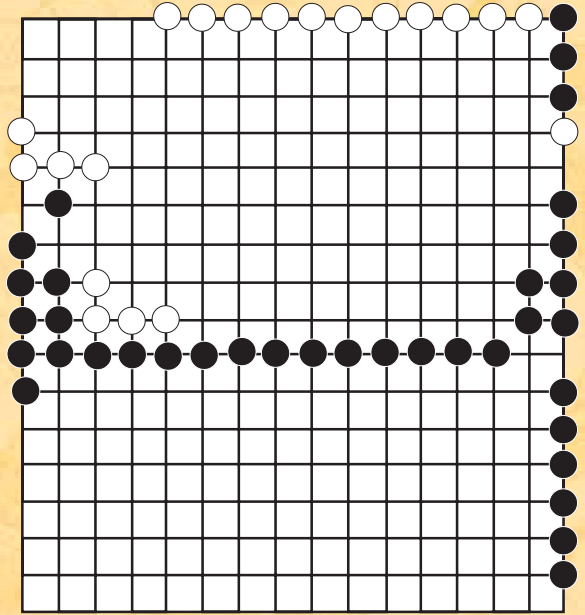
༡། ཅེད་སྟངས་གྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།

- ✓ འགྲོ་དུས་གོམ་པ་རེར་དང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་སྟོགས་བཞི་གང་
ཡིན་ཡང་ཐད་ཀར་ས་ཆོགས་ཇི་ཅམ་སོང་ཡང་རུང་། འོན་
ཀྱང་མདུན་དུ་དེའུ་ཡོད་ན་འགྲོ་མི་ཆོག
- ✓ ཟ་སྟངས་ཐད་བཙོར་ཟ་ཁོ་ན་བྱེད། ལྷབས་འདིའི་བཙོར་ཟ་
ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་སྟེ། རང་དེའུ་གཉིས་ཀྱིས་དང་ཐིག་
གཅིག་ཐོག་ལ་རོལ་པོའི་དེའུ་གཞོད་བཙོར་ཀྱང་རུང་། དཔེར་
ན། དཔེ་རིས་༡ པའི་ནང་། དེའུ་ནག་❶ དང་❷ གཉིས་
ཀྱིས་དེའུ་དཀར་ཀྱང་བཙོར་ཟ་བྱས་ཡོད། (དཔེ་རིས་༡)



དཔེ་རིས་༡ བཙོར་ཟ་བྱེད་སྟངས།

- ✓ བཙུག་ཟུང་གི་ཡུལ་པོའི་དེའུ་ནམས་ཕྱིར་འདོན་དགོས།
དེའི་ཤུལ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ནམས་འཛོག་དགོས།
- ✓ མཐའ་མར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་སོ་སོའི་དེའུ་གངས་ཀ་བཙུག་
ཏེ། མང་བ་དེ་རྒྱལ་བར་བཙུག། འོན་ཀྱང་། དོན་དངོས་
ཐོག་ཕྱོགས་གཉིས་གིས་ཡུལ་པོའི་དེའུ་ཆང་མ་ཟ་བྱུང་བས།
དེའུ་གངས་ཀ་བཙུག་མི་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་མང་པོ་
ཡོད། (དཔེ་རིས་ཉ)
- ✓ ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་ངེ་ཙམ་ཟ་རེས་བྱས་ཀྱང་། འབྲུག་གཞིའི་
སྤང་དུས་ནམ་ཡང་དེའུ་༦༠ ཐམ་པ་ཡོད།



༩། ཐབས་རྒྱུས་ལམ་སྟོན།

དཔེ་རིས་ཉ སྐབས་འདིར་དེའུ་ནག་མང་ཞིང་གནས་སྤངས་བཟང་
བས་རྒྱལ་བར་བཙུག་ཆོག

- ✓ འདིར་རང་ཉིད་ཀྱི་དེའུ་ནམས་མཉམ་གཤིབས་ཀྱིས་སྤང་སྟེ།

གོ་སྐབས་བཙུག་ཏེ་ཡུལ་པོའི་དེའུ་གསེབ་ཏུ་སེམ་འཇུག་འབད་ཚུལ་བྱས་ན་ལགས།

༡། ཟུར་བརྗོད།

- ✓ འགྲིག་ཚེད་ནང་དེའུ་འགྲོ་སྤངས་མི་འདྲ་བ་རིགས་གཉིས་འདུག་པ་སྟེ། དེའུ་ཆང་མ་གོམ་པ་རེ་རེ་ས་ཆོགས་རེ་འགྲོ་བ་དང་།
གོམ་པ་རེ་ས་ཆོགས་མི་བཙུག་བར་དྲང་ཐིག་ཐོག་འཕུར་ཆོག་པ་བཅས་སོ། །ཕྱི་མ་ཉར་བྱས་ན་འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་ཡོད་སྟབས།
འདིར་ཕྱི་མ་གཞིར་བཞག་དོ་སྟོན་བྱས་ཡོད།
- ✓ འགྲིག་ཚེད་འདི་དང་སང་ཚེད་རྒྱན་གིན་ཏུ་དགོན་པས་ཏ་ཅང་ཞིབ་ཐུག་ཞིག་འགོད་ཐུབ་མ་བྱུང་བས། མཐུན་རྒྱུས་ལམ་པ་ནམས་
ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ཡོང་བ་ཞུ།

བདུན་འགྲིག་

དགུ་འགྲིག་

༡། རོ་རྒྱུད།

བདུན་འགྲིག་དང་། དགུ་འགྲིག་ བརྩ་གཉིས་འགྲིག་ བརྩ་བདུན་འགྲིག་སོགས་ནི་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་གི་གྲངས་
ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏགས་ཡོད། དེ་ཡང་། བདུན་འགྲིག་ཡིན་ན་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་བདུན་རེས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འོ། །

འདི་དག་ནི་གོང་གི་ཁྲ་འགྲིག་ལས་དྲ་མིག་མང་བའི་བྱད་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅེད་སྒྲངས་ནི་གཅིག་པ་ཡིན། དྲ་མིག་ཇི་ཙམ་
མང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་ཅེད་དཀའ་བས། སྒྱུ་པོ་སྒོ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་གྱིས་རང་རང་ལ་འཆོམས་པའི་གདམས་ཀྱི་ཆོག་

༡། དེའུ་འབབ་སྒྲངས་སྒྲིར།

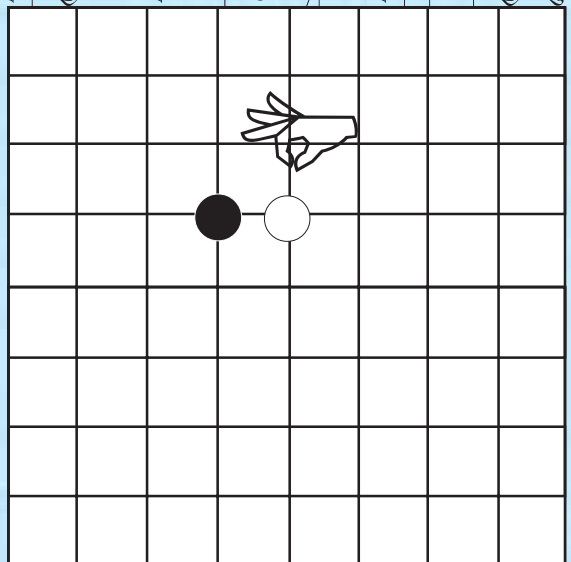
■ འགོ་འཇུགས་སྒྲངས་དང་དེའུ་འབབ་སྒྲངས། བོའུ་རྒྱག་སྒྲངས། ཟ་འགྲིག་རྒྱག་སྒྲངས་སོགས་གོང་གི་ཁྲ་འགྲིག་དང་མཚུངས་
ནའང་། ལུགས་སྒོལ་འགའ་གས་སུ་དེའུ་འདོན་སྒྲངས་སྒྲིར་རུང་མི་འདྲ་སྟེ། སྒོན་ལ་དེའུ་འབབ་པ་དང་། འདོན་པའི་སྒྲབས་
སུ་དེའུ་ནག་གི་དེའུ་དཀར་ནག་གང་རུང་རེ་རེ་བཏོན་ཇེས། འགོ་རེས་ཀྱང་དེའུ་ནག་བྱེད། འོན་ཀྱང་སྒྲབས་འདིར་དེའུ་ནག་
རྒྱལ་ཁ་མ་ཐོབ་ཆོ་ངོ་ཆོ་བོར་བརྩི་བ་ཡིན།

■ དང་པོ་དེའུ་འབབ་རེས་བྱེད་སྒྲབས། སྒྲིགས་གཉིས་གྱིས་དེའུ་བབས་ཏེ་འགྲིག་གང་མང་རྒྱག་པའི་འབད་རྩ་ལ་བྱ་དགོས།

■ དེའུ་བབས་ཟིན་ཇེས། སྒྲིགས་གཉིས་ཀས་རང་རང་གིས་འགྲིག་བརྒྱབ་པའི་གྲངས་ཀྱི་བརྩིས་ཏེ། འགྲིག་ག་ཚོད་བརྒྱབ་ཐུབ་
ཡོད་ན། དེའུ་འདོན་དུས་པ་རོལ་པོའི་དེའུ་དེ་ཙམ་ཕྱིར་འདོན་
དགོས། གལ་ཏེ་སྒྲིགས་གཉིས་ཀས་འགྲིག་བརྒྱབ་མེད་ན།
དེའུ་རེ་རེ་བཏོན་ཏེ་འགྲོ་སྒོལ་ཡོད། (དཔེ་རིས་༡)

■ དེའུ་འབབ་སྒྲངས་ཐད་གང་ཅིའི་ཐད་བསམ་སྒྲིའི་བྱ་གཏོང་
དགོས། སྒྱུར་བཏང་། མིག་མངས་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་
ན། སྒྲིགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་བབས་ཟིན་པ་དང་སུ་རྒྱལ་སུ་
ཡམ་གྱི་མཇུག་འབྲས་སྒོན་དཔག་བྱ་ཐུབ་ཟེར། དེར་བརྟེན།
དང་པོ་དེའུ་འབབ་རེས་བྱེད་པའི་སྒྲབས་ཐབས་དུས་ངེས་ཅན་
ཞིག་བརྒྱུད་སྟེ། པ་རོལ་པོའི་གཡོ་ཐབས་འོག་མ་ཚུད་པ་བྱ་
རྒྱུ་གལ་ཆེ།

■ དེའུ་འབབ་སྒྲངས་ཐད་རྒྱན་སྒོལ་དུ་གཡོ་ཐབས་འགའ་ཞིག་



དཔེ་རིས་༡ དང་པོ་འགོ་འཇུགས་སྒྲབས་སྒྲིགས་གཉིས་ཀས་དེའུ་
འདོན་རེས་བྱ་དགོས། སྒྲབས་འདིར་དེའུ་གང་རུ་བབས་ཀྱང་རུང་།

ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།

༡༥ སུམ་སྒྲ།

རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་ལུ་སུམ་སྒྲ་བཟོས་ནས་བབས་ (འགྲིག་རྒྱག་པར་བརྩམས་) ཉེ་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་ལུ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ཉེ་རྩིས་འདེད་མི་བྱ་ཐབས་མེད་དུ་གཏོང་བའི་འབབ་སྤངས་ཤིག་ (དཔེ་རིས་༡)

༡༦ སུམ་ཆོགས།

འགྲིག་གཤན་སྤོང་རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་ལུ་གསུམ་བྱང་ཐིག་གཅིག་ཐོག་བསྐྱད་མར་བབས་བྱུང་ན། འགྲིག་རྒྱག་པ་ལ་ཕ་རོལ་པོས་འགོག་མི་བྱུང་བའི་འབབ་སྤངས་ཤིག་ སྐབས་འདྲར་སུམ་ཆོགས་ཀྱི་ངོས་གཉིས་ལས་ཉུང་མཐར་གཅིག་སྤོང་པ་ཡིན་དགོས། (དཔེ་རིས་༢)

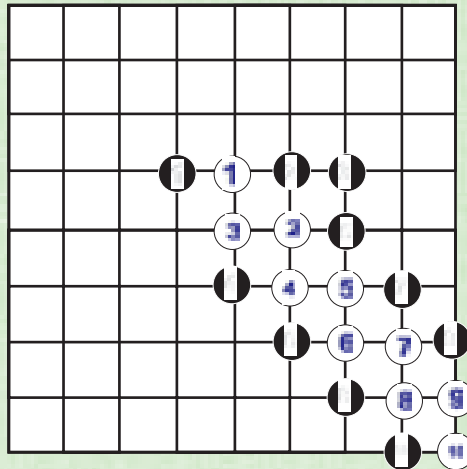
དཔེར་ན། དཔེ་རིས་༢ རང་། གལ་ཉེ་དེ་ལུ་དཀར་འ རྩར་བབས་ཉེ་སུམ་ཆོགས་ངོས་གཉིས་ཤིག་བཟོས་ན། དེ་ལུ་ནག་གང་དུ་བབས་ཀྱང་དེ་ལུ་དཀར་གྱིས་འགྲིག་རྒྱག་རྒྱ་འགོག་མི་བྱུང་། ཡང་དེ་ལུ་ནག་འ རྩར་བབས་ཉེ་སུམ་ཆོགས་ངོས་གཅིག་ཅན་བཟོས་ན། དེ་ལུ་དཀར་གང་དུ་བབས་ཀྱང་དེ་ལུ་ནག་གིས་འགྲིག་རྒྱག་བྱུང་།

■ དེ་ལུ་འབབ་སྤངས་རང་སྤྱོད་ཀྱིས་སུམ་ཆོགས་སམ་སུམ་སྒྲ་བཟོས་ཉེ་འགྲིག་གང་མང་རྒྱག་ཐབས་དང་། དེ་ལུ་ནམས་གཅིག་བསྐྱུས་ཡོང་གང་བྱུང་བྱ་དགོས་ལ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་ལུ་སུམ་ཆོགས་དང་སུམ་སྒྲ་སོགས་སྤོན་འགོག་གིས་འགྲིག་རྒྱག་མི་བྱུང་བ་བཟོ་དགོས།

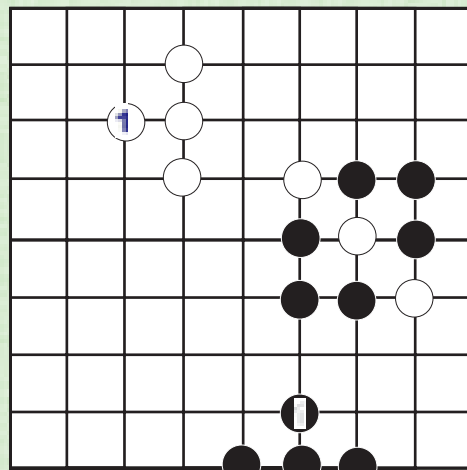
■ ཅེད་སྤངས་འགའ་ཞིག་རྩར་ན། འགྲིག་བརྒྱབ་ན་ཕ་རོལ་པོའི་བོ་ལུ་དང་ཉེ་ལེན་སོགས་འགྲིགས་ཟིན་པ་ནམས་ཁ་གཏོར་ནས་ལེན་སྤོལ་མེད་པའང་འདུག འདི་ནི་དང་པོ་ནས་གྲོས་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཆོག

༡༧ ཅེད་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་འགའ།

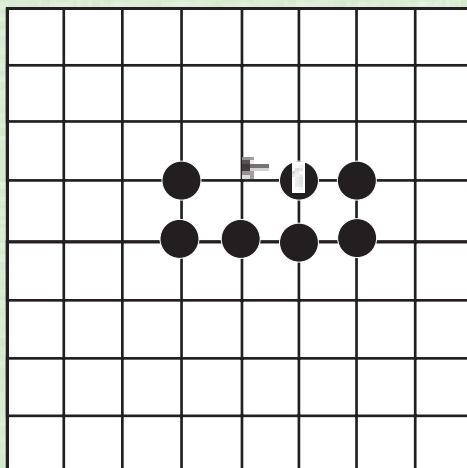
སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་དེ་ལུ་བབས་ཟིན་རྩིས། སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་འགྲིག་བརྒྱབ་པའི་གངས་ཀ་བཅིས་ཉེ་དེ་ལུ་འདོན་རེས་བྱ་དགོས། དེ་ནས་ཟ་འགྲིག་རྒྱག་པ་དང་། ཁེར་འགྲིག་དང་ཉིས་འགྲིག་རྒྱག་པ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ཕ་རོལ་པོའི་དེ་ལུ་ཟ་རེས་བྱ་དགོས།



དཔེ་རིས་༡ སུམ་སྒྲ་བཟོས་ནས་འབྲིད་སྤངས།



དཔེ་རིས་༢ སུམ་ཆོགས་མི་འདྲ་བ་རིགས་གཉིས།

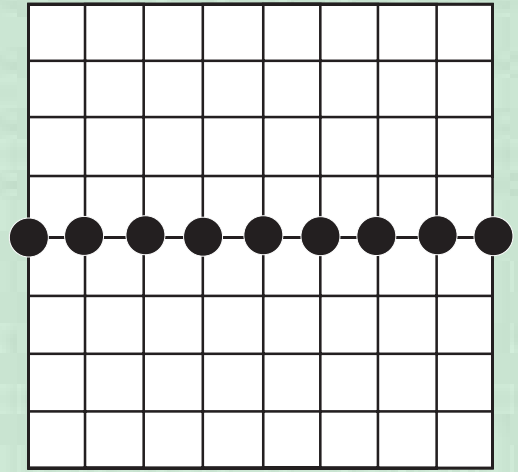


དཔེ་རིས་༣ ཉེ་ལེན།

ཐབས་ཚུལ་འགའ་ཡོད་པའི་ཁྲོད། སྤྱིར་བཏང་གི་པོ་ཕུ་རྒྱལ་པ་དང་།
ཏ་ལེན་བཟོ་བ། དབུག་ཏོ་དང་། ཉིས་གྲགས་བཟོ་བ་སོགས་གོང་
གི་ཆ་འགྲིག་སྐབས་ངོ་སྤྱོད་ཟིན་པས་འདིར་བསྐྱར་སྒྲིམ་མི་ཕྱེད། འདིར་
དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཐབས་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ན།

■ ཏ་ལེན།

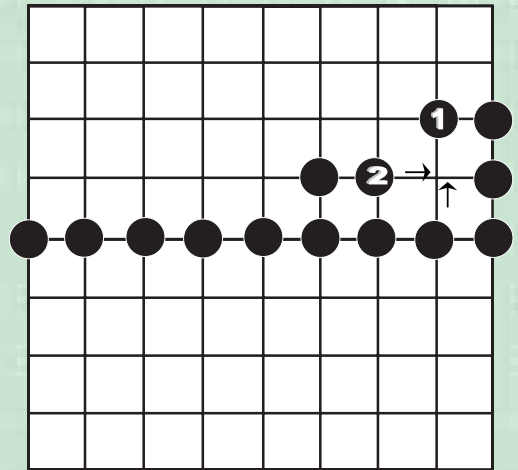
དཔེ་རིས་༤ པ་ལ་ཏ་ལེན་ཟེར། དཀྱིལ་གྱི་དེའུ་གཅིག་གཡས་གཡོན་
གང་དུ་སྔོང་ཡང་འགྲིག་རྒྱལ་ཐུབ་པས། གོམ་པ་རེ་རེར་འགྲིག་རེ་
བརྒྱབ་ནས་ཕ་རོལ་པོར་གང་འགོ་འདི་འགོ་མེད་པར་བཟོ་བྱུང། ཏ་
ལེན་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀར་ཉིས་འགྲིག་དང་ཁེར་འགྲིག་གང་རུང་
བཟོ་ཆོག (དཔེ་རིས་༤)



དཔེ་རིས་༤ པོ་ཕུ་བརྒྱབ་པ།

■ པོ་ཕུ་རྒྱལ་སྒྲུབ་ས།

དཔེ་རིས་༥ པ་ལྟར། བྱེན་དང་འཕྲེད་གང་རུང་ལ་རང་གི་དེའུ་ཚུམས་
སྒྲུབ་ཐེང་གཅིག་དུ་བསྐྱོགས་ཐུབ་ན། དེ་ལ་པོ་ཕུ་(མེ་མདའ་) བརྒྱབ་
པ་ཟེར། པོ་ཕུ་གཅིག་བརྒྱབ་ན་ཕ་རོལ་པོའི་དེའུ་གང་རུང་༩ འདོན་
ཆོག (དཔེ་རིས་༥)



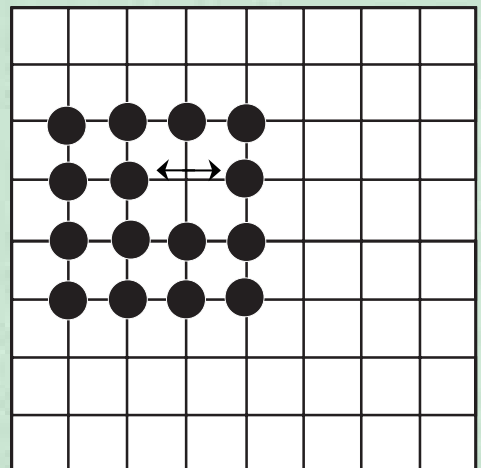
དཔེ་རིས་༦ པོ་ཕུ་ཏ་ལེན་མ།

■ པོ་ཕུ་ཏ་ལེན་མ།

དཔེ་རིས་༦ པ་ལྟར། པོ་ཕུ་(མེ་མདའ་) ཐོག་དུ་ཏ་ལེན་བཟོས་ན།
དེ་ལ་པོ་ཕུ་ཏ་ལེན་མ་ཟེར་ཞིང་། པོ་ཕུ་ཏ་ལེན་མ་གཅིག་བརྒྱབ་ཐུབ་
ན་ཕ་རོལ་པོར་ལས་སྒྲུབ་པོར་ཡམས་ཉིས་གཏོང་བྱུང། (དཔེ་རིས་༦)

■ ཆོས་འཁོར་བཟོ་བ།

དཔེ་རིས་༧ པ་ལྟར། ཏ་ལེན་བཞི་ཁ་སྤྱོད་དུ་ཡོད་པ་འདི་ལ་ཆོས་
འཁོར་ཟེར། ཆོས་འཁོར་ནང་གི་དེའུ་གཉིས་ཕྱོགས་གང་དུ་སྔོང་ཡང་
འགྲིག་རྒྱལ་ཐུབ་ཆོས་འཁོར་ཟེར། (དཔེ་རིས་༧)

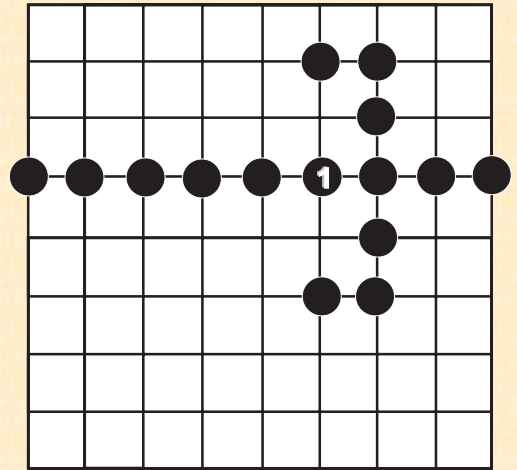


དཔེ་རིས་༨ ཆོས་འཁོར།

■ ཆ་རུ་བཟོ་བ།

པོ་ཕུ་དང་ཏ་ལེན་གཉིས་ནམ་པ་འདི་ལྟར་ཡོད་ཆོ། དེར་ཆ་རུ་ཟེར།
ཆ་རུ་ཞེས་པ་ནི་བཟོ་དབྱིབས་ཐང་གནག་ཕྱགས་འདོགས་ཕྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་

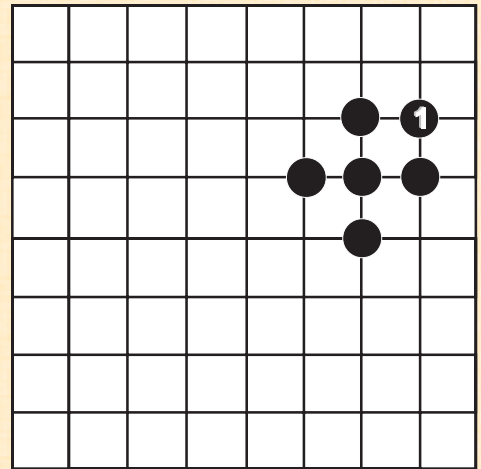
གྲི་ཆེ་ཆ་རུ་འདྲི་བས་དང་འདྲ་བས་དེ་ལྟར་ཐོགས། (དཔེ་རིས་༡)
 དཔེ་རིས་༥ པ་ལྟར། དེ་ལྟ་**1** དེ་ཕར་གོམ་གང་སོང་ན་འགྲིག་
 གཅིག་ཀྱི་ཕ་དང་། རྒྱ་དཀྱིལ་དུ་སོང་ན་པོ་འུ་རིང་གཅིག་ཀྱི་
 ཐུབ་པ། ད་དུང་ཕར་གོམ་གང་སོང་ན་འགྲིག་ཅིག་ཀྱི་ཐུབ་པ་འདི་
 ལ་ཆ་རུ་ཟེར། (དཔེ་རིས་༡)



དཔེ་རིས་༡ ཆ་རུ།

༤། དེ་ལྟ་འཕུར་སྐབས།

- ✓ རྩོགས་གཉིས་ཀ་སུ་ཡིན་རུང་། མཐའ་མ་དེ་ལྟ་**6**༥༥༥ སོགས་
 གངས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་དེ་ལྟ་གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་མ་སོང་བར་
 འཕུར་ཆོག།
- ✓ འཕུར་བའི་གངས་བཅད་དེ་སྒྱིར་བཏང་བདུན་འཇུག་དང་དགུ་འཇུག་
 ལྟ་བུ་ལ་དེ་ལྟ་**6** དང་། དགུ་འཇུག་ཡན་ལ་དེ་ལྟ་**༡** བཅས་ཀྱི་
 ཐོག་འཕུར་བའི་སྒོལ་ཡོད། གང་ལྟར་དེ་ལྟ་གཞི་ཐོག་འཕུར་ཆོག་
 མིན་སྒོན་ནས་ཐག་བཅད་ན་འདྲ་རུང་།
- ✓ དེ་ལྟ་མ་འཕུར་གོང་དུ་གོང་གི་ལྷ་འགྲིག་སྐབས་ཀྱི་སྤྱང་པོའི་དབྱུག་
 ཏི་དང་། མ་ཆི་འཁོར་ལོ་འམ་སྒོར་རུ་སོགས་བཟོ་ཐུབ་ན་ལེགས།
 དཔེ་རིས་**༧** ནང་། དེ་ལྟ་**7** དེ་སུ་མ་སྒྲིའི་ཁ་གང་དུ་བབས་ཀྱང་
 པོ་འུ་ཐུང་རེ་བརྒྱབ་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་དེ་ལྟ་སྒོར་བ་བརྒྱབ་ནས་བབས་
 ཆོག་པས་སྒོར་རུ་ཟེར། (དཔེ་རིས་**༧**)



དཔེ་རིས་**༧** མ་ཆི་འཁོར་ལོ་འམ་སྒོར་རུ།

༥། ཟུར་བཞིན།

- ✓ ཐོག་མར་དེ་ལྟ་འབབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་དུས་མདོར་བསྟུས་ཅམ་གོང་དུ་ཞུས་ཟིན། སྒོལ་རྒྱ་ཆེད་སྤངས་ལྟར་ན། དེ་ལྟ་འབབ་པའི་སྐབས་
 སུ་རང་རྩོགས་ལ་དགེ་མཚན་མེད་ཅིང་ཕམ་པའི་གནས་སྤངས་བྱུང་ན། ཟ་འགྲིག་ཀྱི་ཕ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཕ་རོལ་པོར་རང་རྩོགས་
 ཀྱི་དེ་ལྟ་གང་མགྲོགས་ཟ་རུ་འཇུག་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་ལྟར་ཕ་རོལ་པོས་བོ་འུ་དང་ཏ་ལེན། ཆོས་འཁོར་སོགས་བཟོ་མ་ཐུབ་པའི་སྒོ་
 ནས་རང་ཉིད་འཕུར་བའི་སྐབས་སྤྱོད་ན། རང་རྩོགས་ཀྱིས་མ་ཆི་འཁོར་ལོ་སོགས་བཟོ་བའི་ལམ་ནས་ཕ་རོལ་པོར་ཕམ་ཁ་སྒྲིར་བའི་ཐབས་
 ལམ་ཡོད་དོ། །
- ✓ ཟ་འགྲིག་ཀྱི་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཅུ་ལ་དང་། མཚན་ཆ་འདྲ་མིན་བཟོ་སྤངས་གོང་དུ་བཞིན་པའི་རིགས་ཤུད། ད་དུང་མཇུག་གི་བཅུ་གཉིས་
 འགྲིག་སྐབས་བཞིན་པའི་ལྟ་འདེབས་པ་དང་། རལ་པ་འདོགས་པ། པོ་འུ་ལ་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་བཟོ་ཐུབ་ན་བཟོས་ཆོག།

བརྩ་གཉིས་འགྲིག་

དང་

བརྩ་བདུན་འགྲིག་

༡། རོ་རྒྱུད།

བརྩ་གཉིས་འགྲིག་དང་བརྩ་བདུན་འགྲིག་ནི་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་༡༩ དང་༡༧ རེ་ཡིས་གྲུབ་པའི་སྒྲོན་ས་བཞི་དང་། རེ་ནི་གོང་གི་དགུ་འགྲིག་ལས་དྲ་མིག་མང་བའི་ཁྲད་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅིང་སྒྲངས་ནི་གཅིག་པ་ཡིན།

འདི་གཉིས་ལ་དྲ་མིག་མང་བས་ཅིང་སྒྲངས་རྒྱུ་འཛིང་ཆེ་བས་བོད་ཡུལ་དུ་གཞིན་དར་ནན་གསུམ་གྱིས་སློན་པའམ་གོམས་ཆ་ལྡན་པ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་མཉམ་སྦྲེད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་དུས་བོད་རྒྱུངས་མལ་དྲོ་གྲང་དཀར་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་བའ་སོའི་ཉེ་འགུམ་དུ་བརྩ་བདུན་འགྲིག་གི་དོའི་འབྲལ་གཞི་ཞིག་ཐོན་པར་གཞིགས་ན། ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐུ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་མིག་མངས་ཀྱི་རོལ་ཅིང་དར་ཁྲབ་ཡོད་པ་ཞེས་ཐུབ།

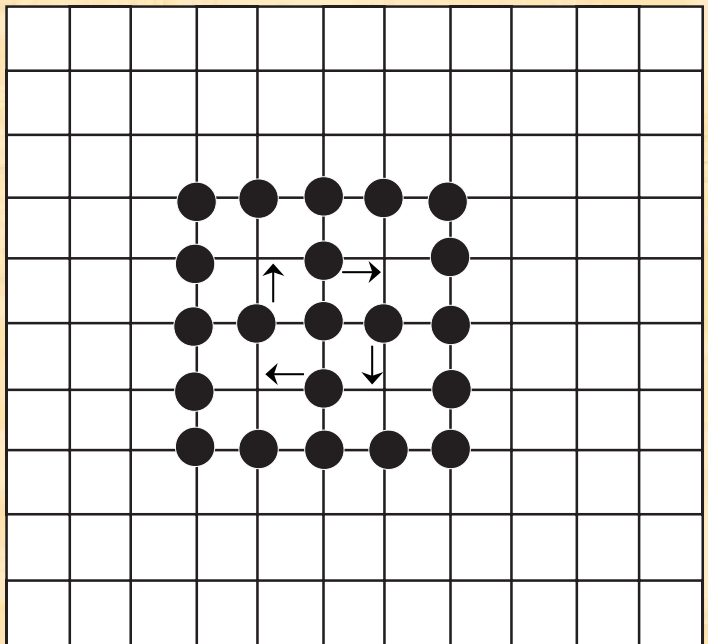
༡། དམིགས་བསལ་མཆོན་ཆ་ཁག་ཅིག

འགོ་འཇུགས་སྒྲངས་དང་། དེའུ་འབབ་སྒྲངས། འདོན་སྒྲངས། བོད་རྒྱལ་སྒྲངས། ཟ་འགྲིག་རྒྱལ་སྒྲངས་སོགས་གོང་གི་དགུ་འགྲིག་སྐབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། མཆོན་

ཆའི་ཐད་དགུ་འགྲིག་སྐབས་ཀྱི་ཁེར་འགྲིག་དང་། ཉིས་འགྲིག་ ༡་ལེན། བོད་ཆོས་འཁོར་། ཆ་རུ། བོད་ ༡་ལེན་མ། མ་ཞི། སྒྲང་པོའི་དབྱུག་ཏོ་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་རྩམ་འདེབས་པ་དང་། སོག་མོའི་སུམ་རལ། ལྷ་ས་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱང་སྤྱོད་ཆེ།

■ ཆོས་འཁོར།

སྤྱིར་བཏང་ཆོས་འཁོར་བཟོ་སྒྲངས་ནི་གོང་དུ་དགུ་འགྲིག་སྐབས་བཀོད་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། ཆོས་འཁོར་ལའང་དེའུ་དང་། འཁོར་དེའུ་(ཆོས་འཁོར་ནང་གི་འཁོར་བསྐྱོད་ཆོག་པའི་དེའུ་དེ་ལ་ཟེར།) མང་ཉུང་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲ་མིན་སྒྲ་

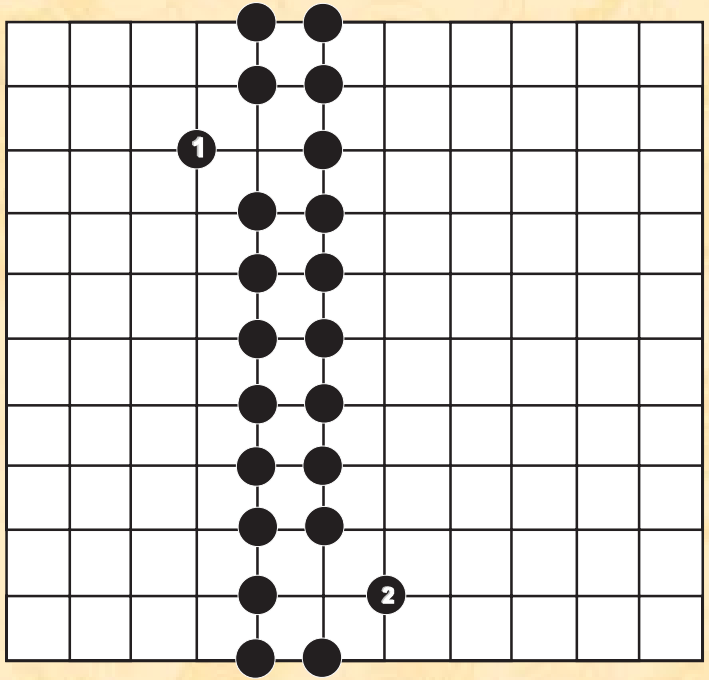


དཔེ་རིས་ཀྱི་ ཆོས་འཁོར།

ཚོགས་བཅོམ་གྱི་དཔེ་ན། གཡོན་གྱི་དཔེ་
རིས་ནི་འཁོར་རྟུ་བཞི་ཅན་གྱི་ཚོས་འཁོར་ཞིག་
ཡིན། (དཔེ་རིས་༡)

■ **ཚོས་འཁོར།**

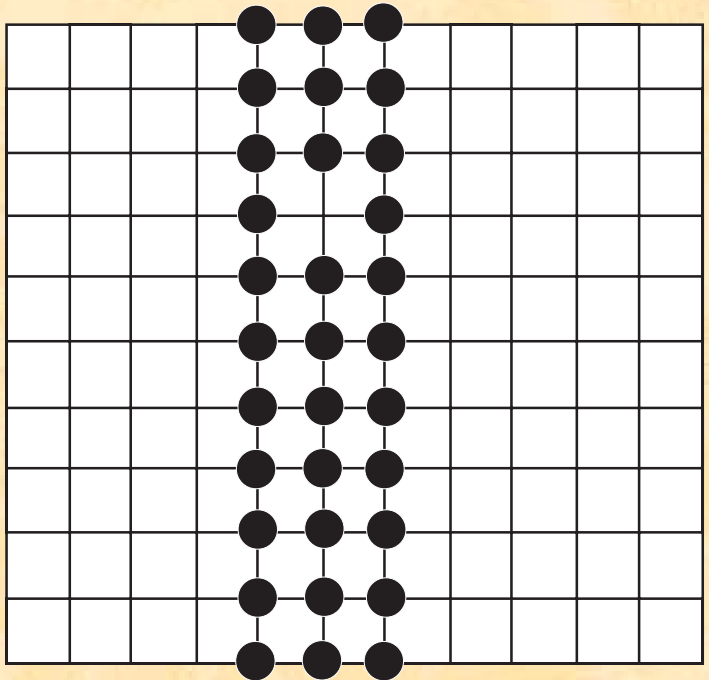
གཡོན་གྱི་དཔེ་རིས་ལྟར། བོ་འཁོར་གཉིས་མཉམ་
གཤིབས་ངང་བཅོས་པ་ལ་ལྟམ་བཏབ་པ་ཟེར།
འདི་འདྲ་ཞིག་བཅོ་བ་ལ་རྟུ་གཉིས་ཀྱིས་མ་
འདང་སྐབས། འགྲོ་ཐངས་གཅིག་ལ་རང་གི་
རྟུ་གཉིས་གོས་པ་རེ་སོང་ནས་དེ་ལྟར་བཅོམ་
ལྟམ་གཅིག་བཏབ་ཆེ་པ་རོལ་པོའི་རྟུ་བཞི་འཁོར་
བརྒྱན་ལེན་སློལ་ཡོད། (དཔེ་རིས་༡)



■ **རལ་པ་འདོགས་པ།**

དཔེ་རིས་༡ ལྟམ་བཏབ་པ།

འདི་ལ་ཁ་གས་ཀྱི་སོག་མོའི་སྐུ་རལ་ཀྱང་ཟེར།
གོ་དོན་ནི། སོག་པོའི་བྱད་མེད་ཀྱིས་སྐུ་ལྟམ་
བྱས་པའི་རལ་པའི་དབྱིབས་དང་འདྲ་བས་ན་དེ་
ལྟར་བཏགས།
དཔེ་རིས་༢ པ་ལྟར། འདི་འདྲ་ཞིག་བཅོ་བ་
ལ་རྟུ་༩ ཡིས་མ་འདང་ཡང་། སྒྲིགས་གང་
རུང་བྱ་ཡོད་པའི་རང་གི་རྟུ་༩ རྟུ་གཅིག་ཏུ་
འབྲེར་ཡོང་ནས་ཁ་སྐོང་ཚོག་ འདི་འདྲའི་རིགས་
ལ་བོ་འདྲ་དང་ལྟམ། འགྲིག་བཅས་གཞོན་བརྒྱབ་
ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་པ་རོལ་པོའི་རྟུ་འདོན་ཚོག་
པས། རལ་པ་ཞིག་འདོགས་བྱུང་ན་པ་རོལ་པས་
རྒྱལ་མི་བྱུང་པ་མི་སྤྲིད་དོ། ༡ (དཔེ་རིས་༢)



✓ རྟུ་མཁན་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཚོས་
འཁོར་དང་། ལྟམ། རལ་པ་སོགས་གང་རུང་
ཞིག་བཅོ་བྱུང་ན། པ་རོལ་པོར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་
གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་སྤོའོ། ༡

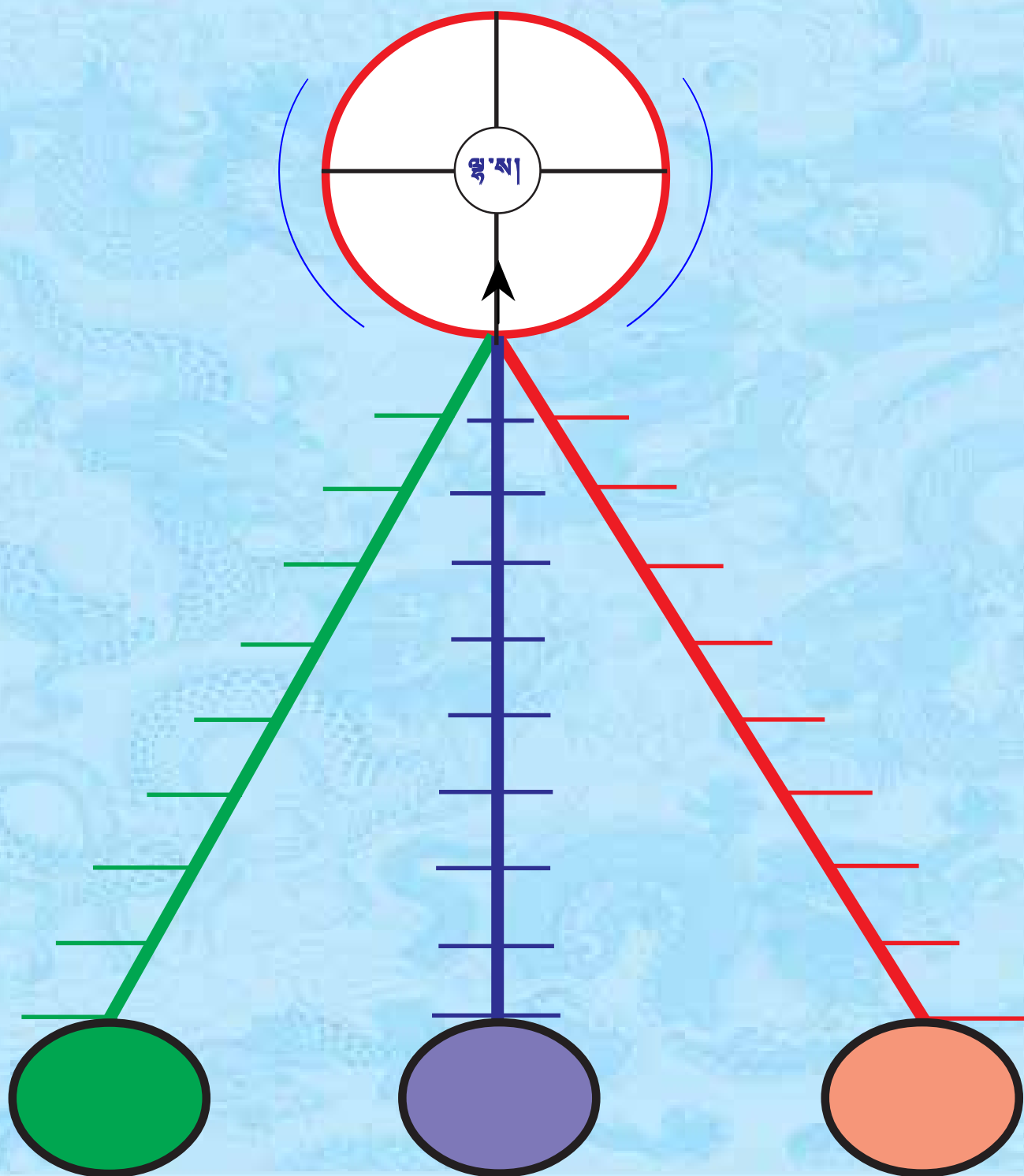
དཔེ་རིས་༢ རལ་པ་བཏགས་པ།

བརྒྱུ་གཞིའི་སྒྲིག་པ་

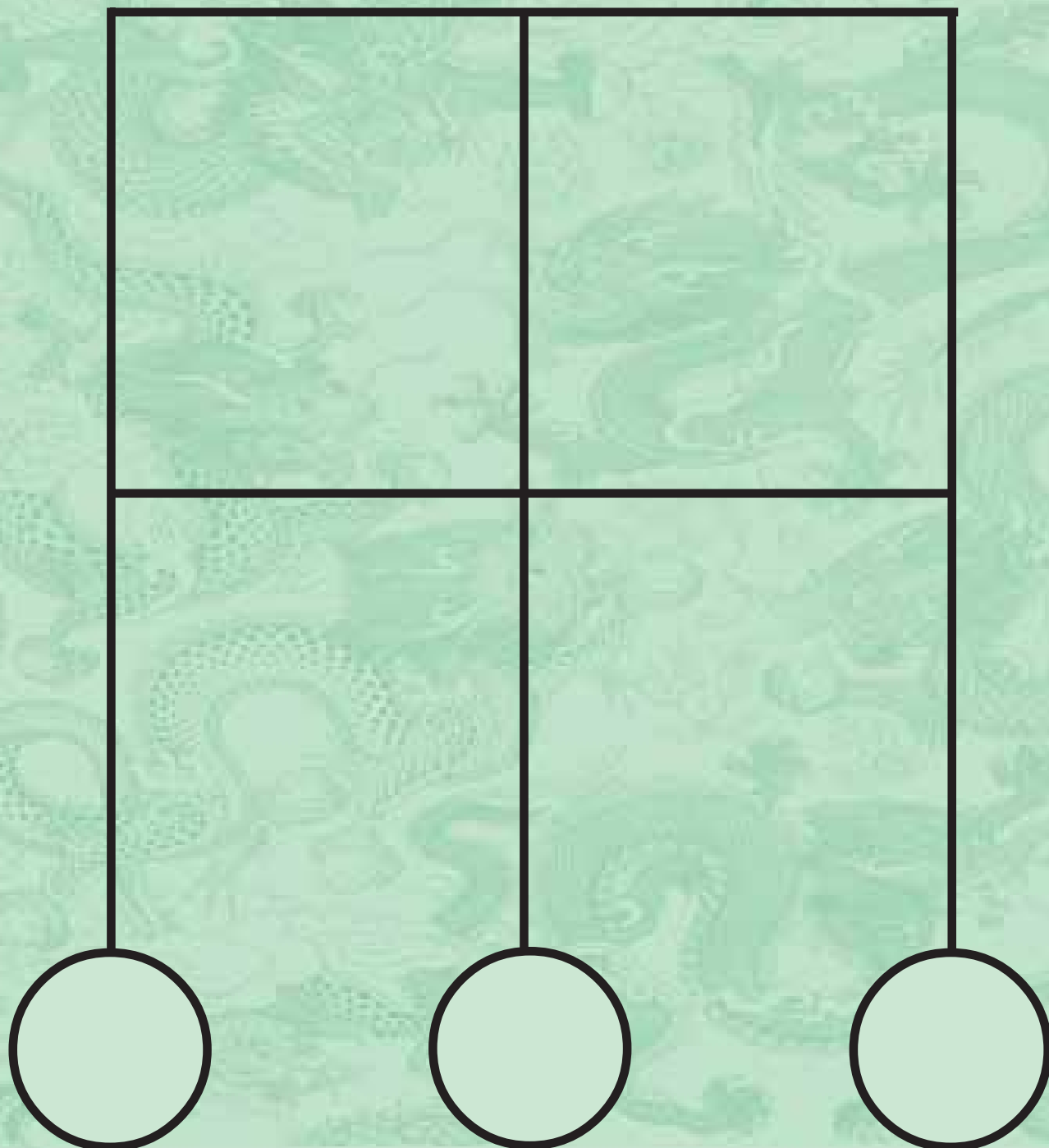
བརྩ་བདུན་འགྲིག

[illegible]

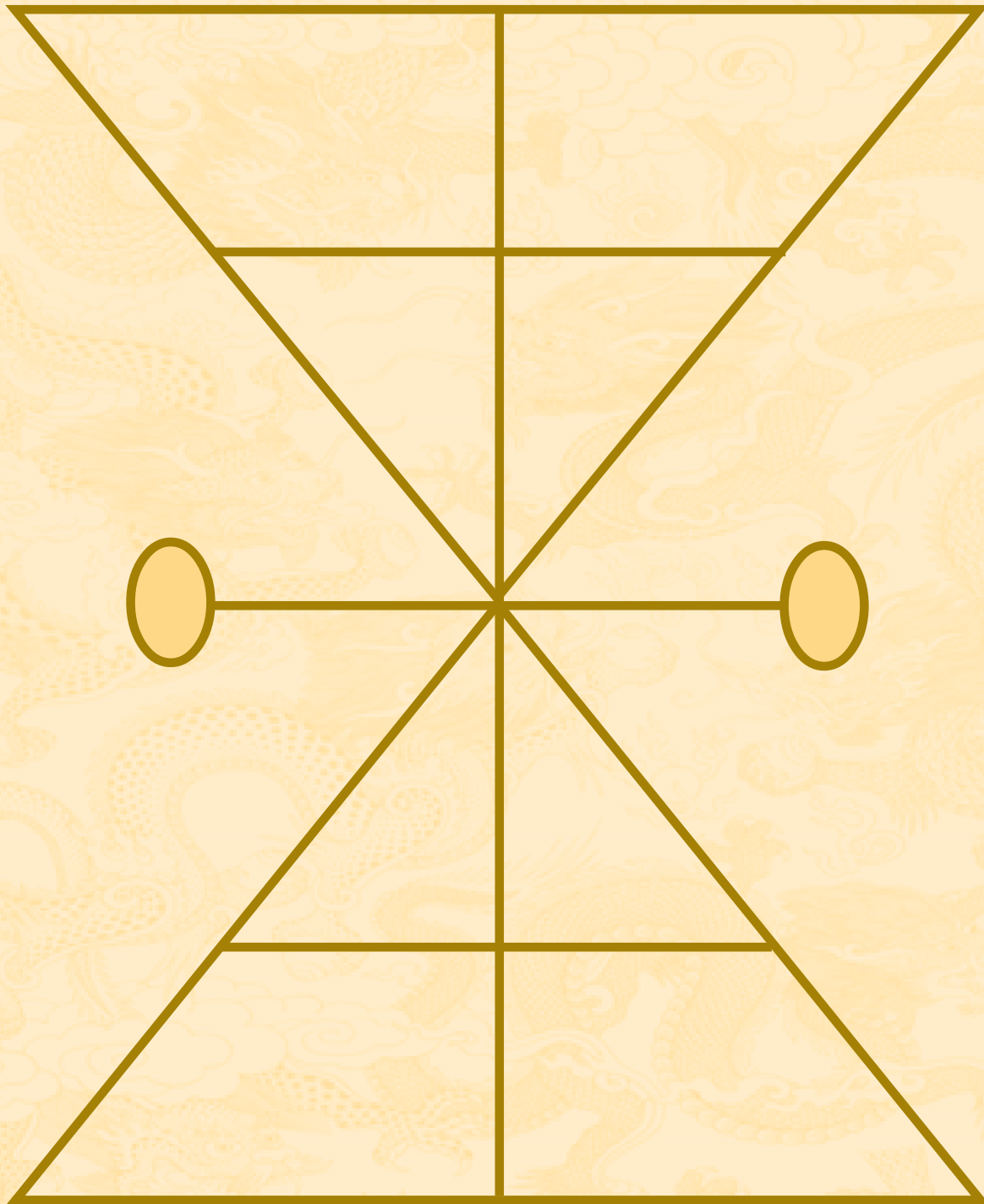
ལྷ་སྒྲི་རྒྱུ་ལྟ་བུ།



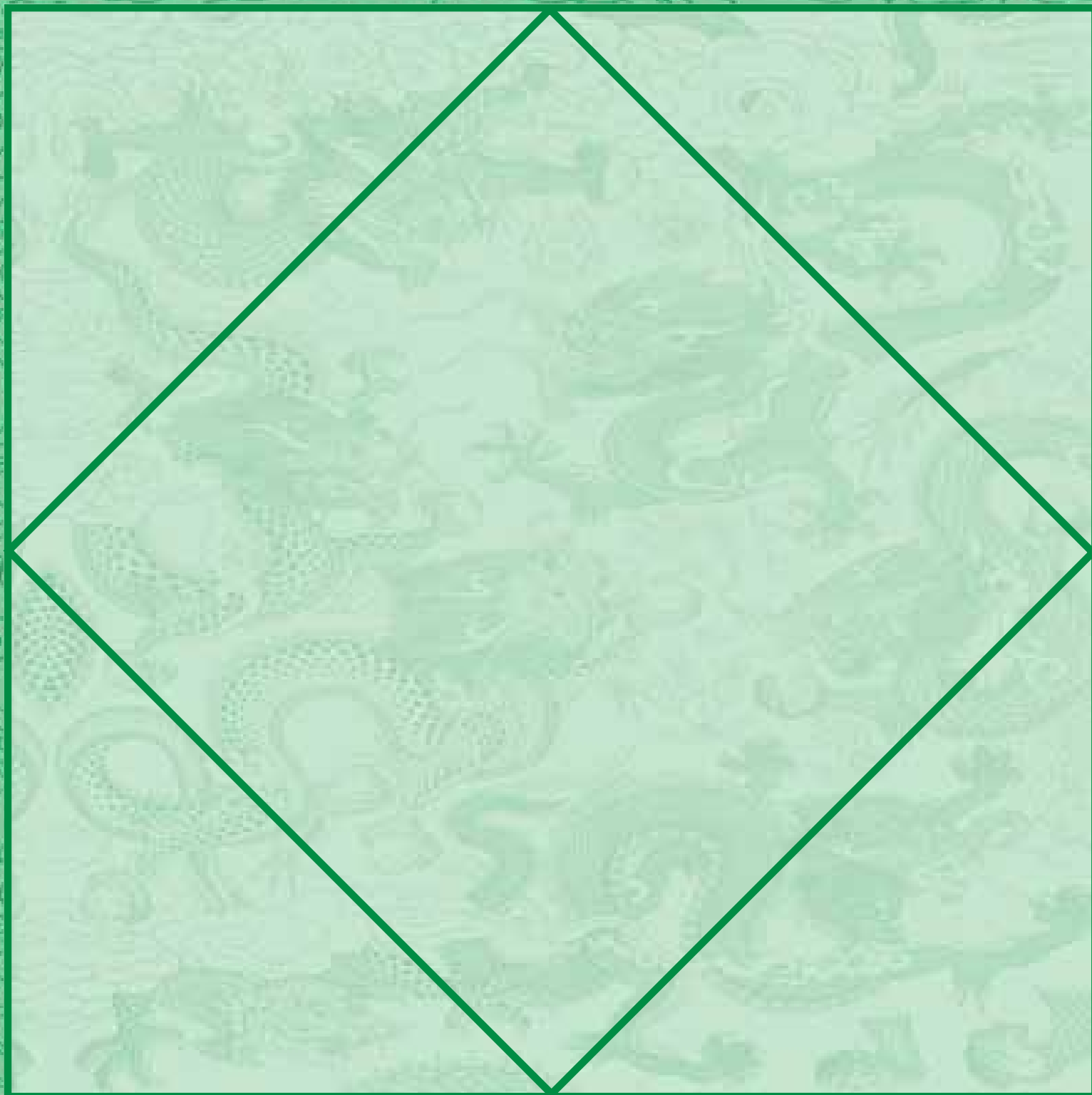
ཀུན་གསུམ།



ཏཱ་ལཾ



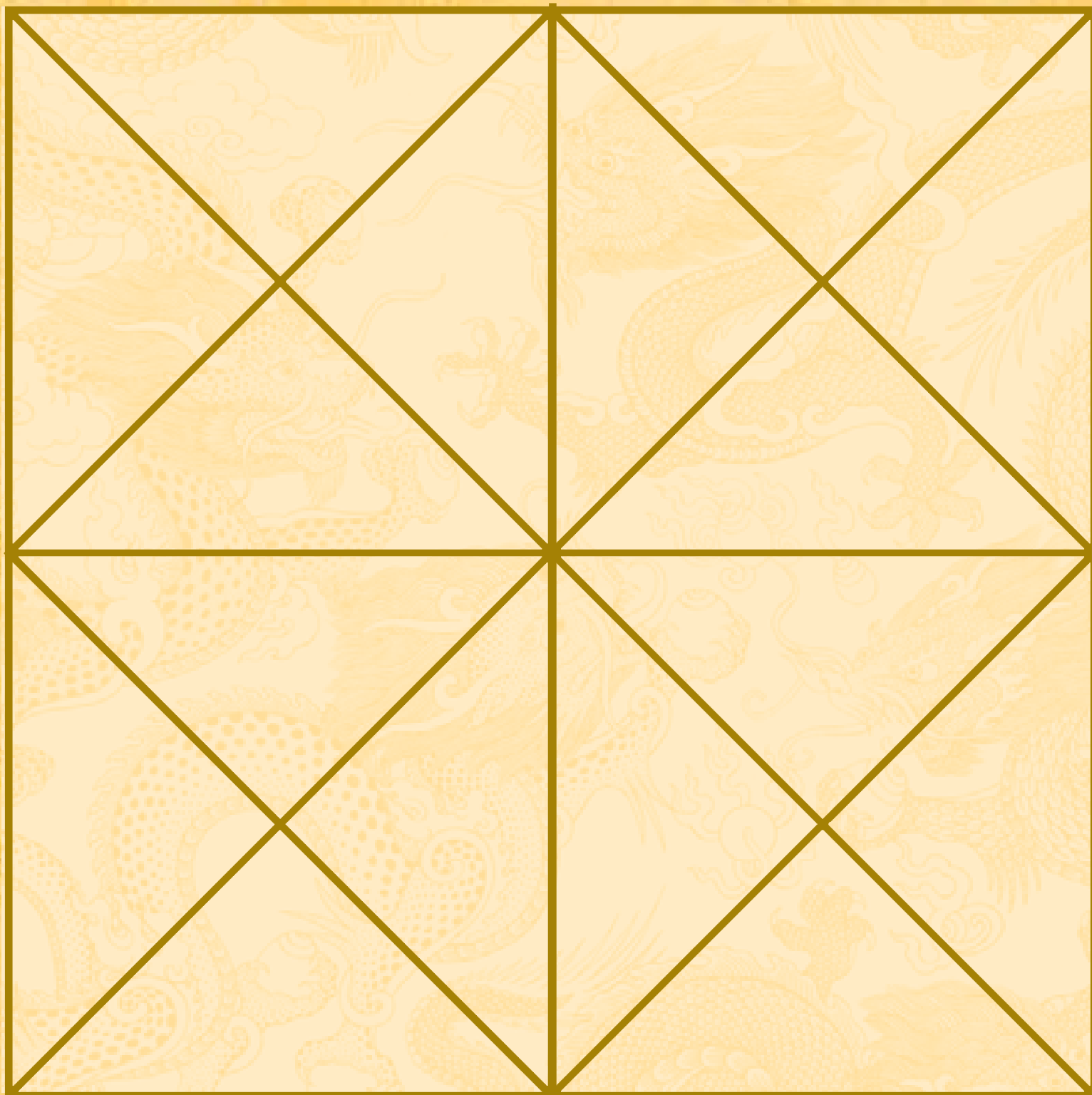
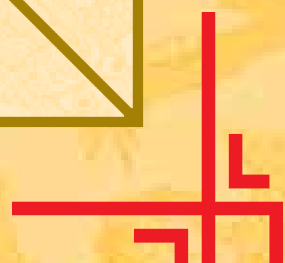
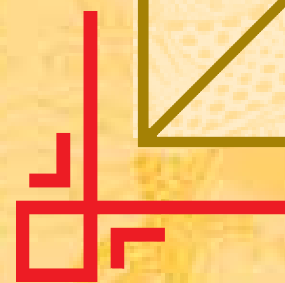
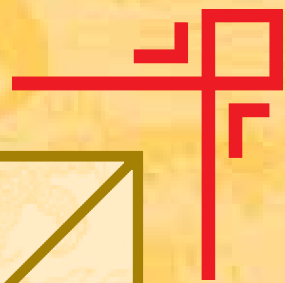
ལྷ་འབྲིག

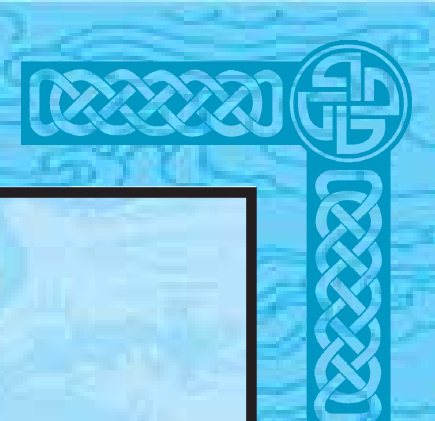
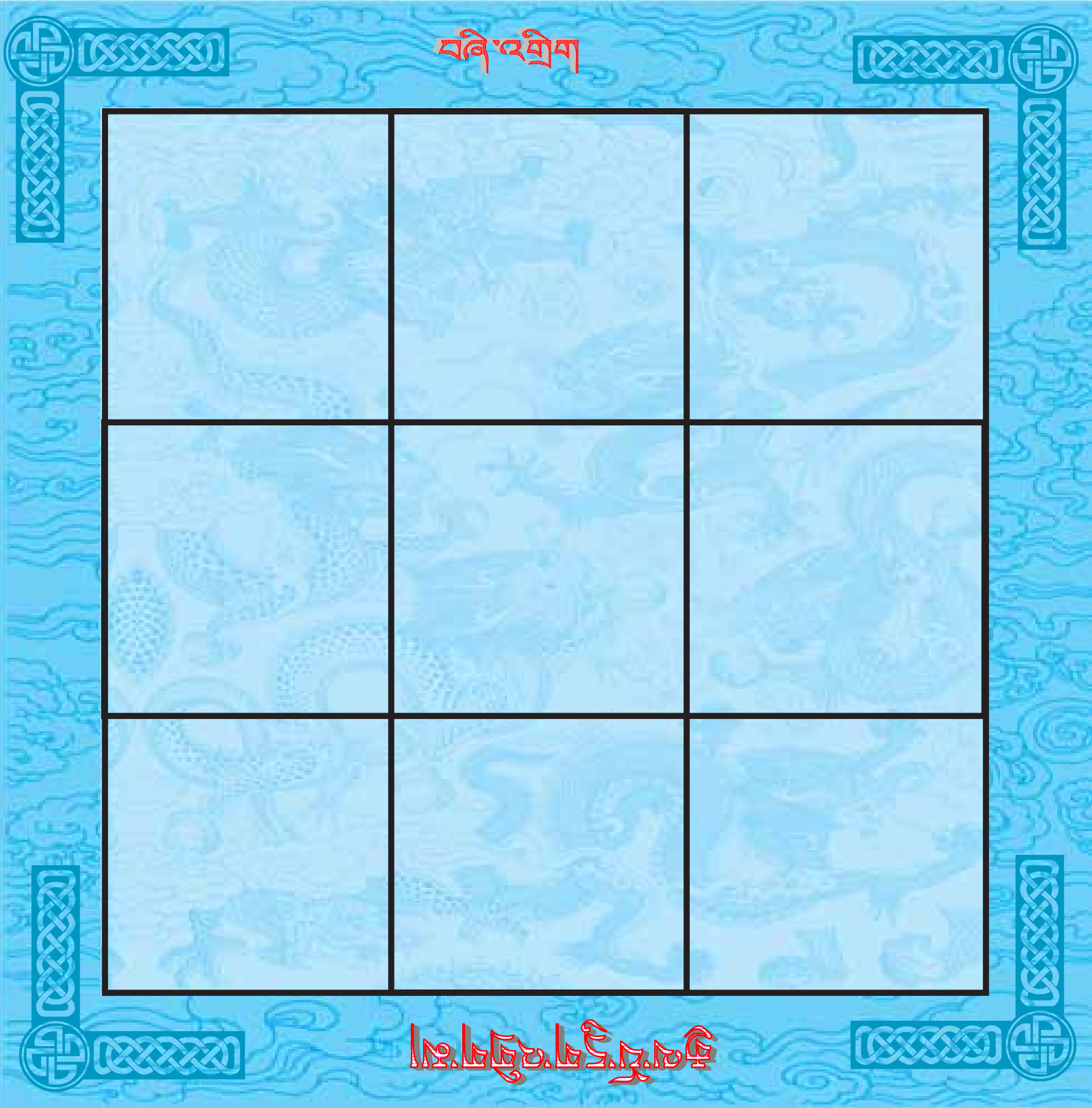


གཡག་རྩ།

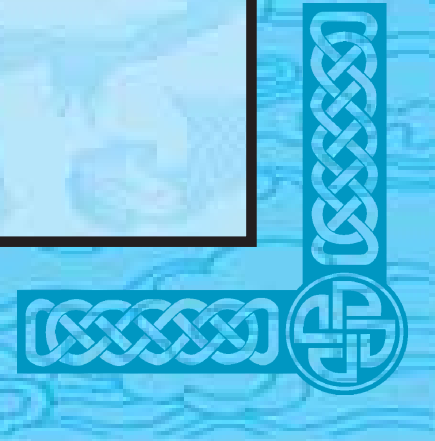
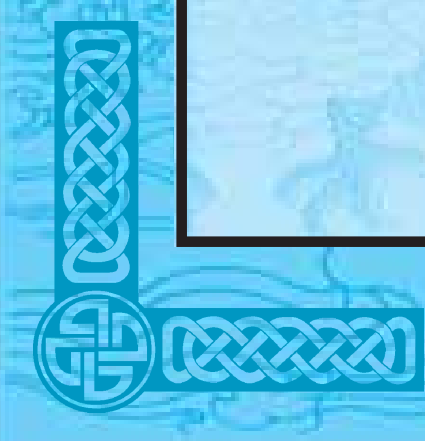


ཐུགས་ཀྱི་མཁའ་མཛེས་



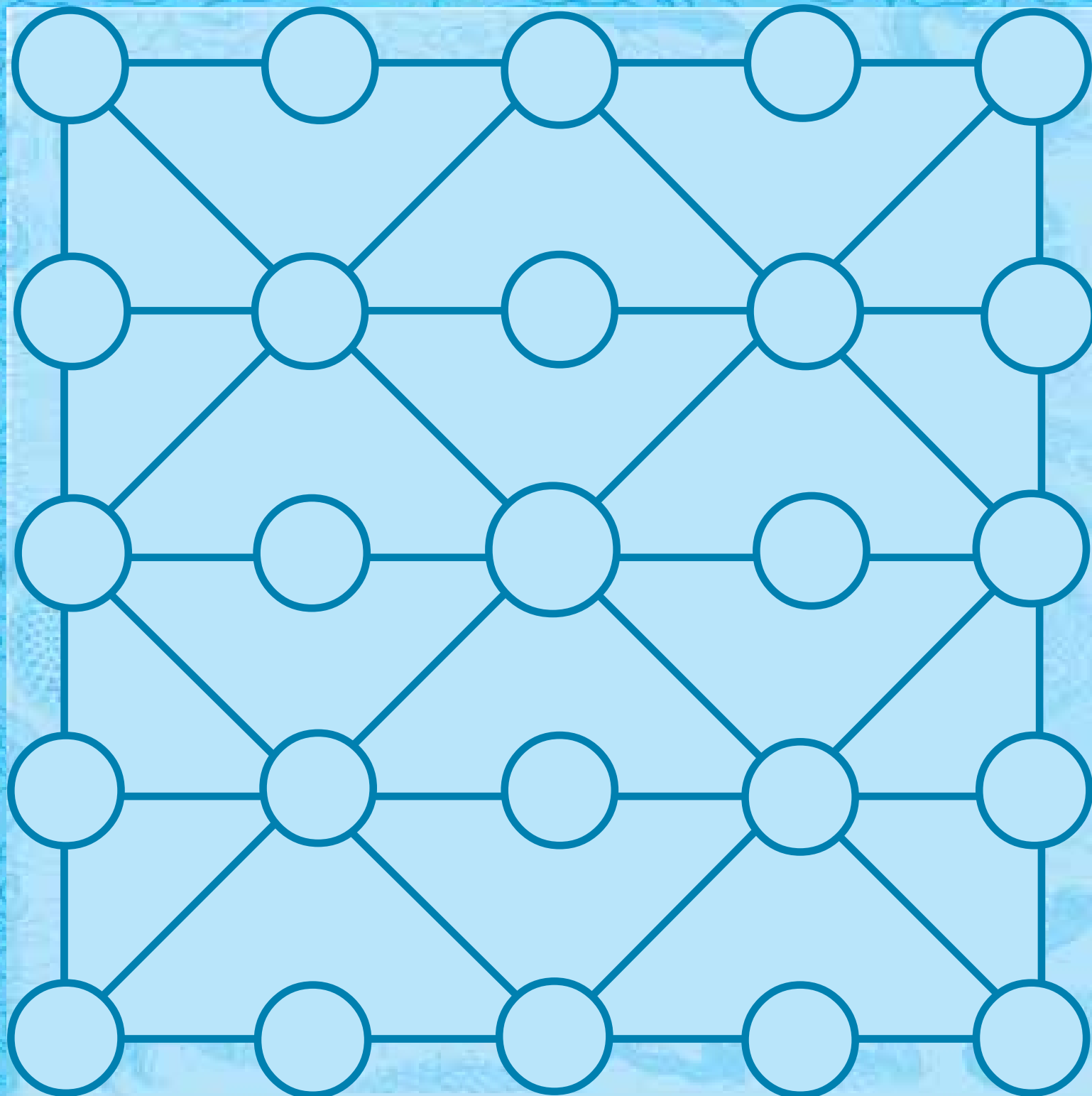


བཞི་འབྲེག་

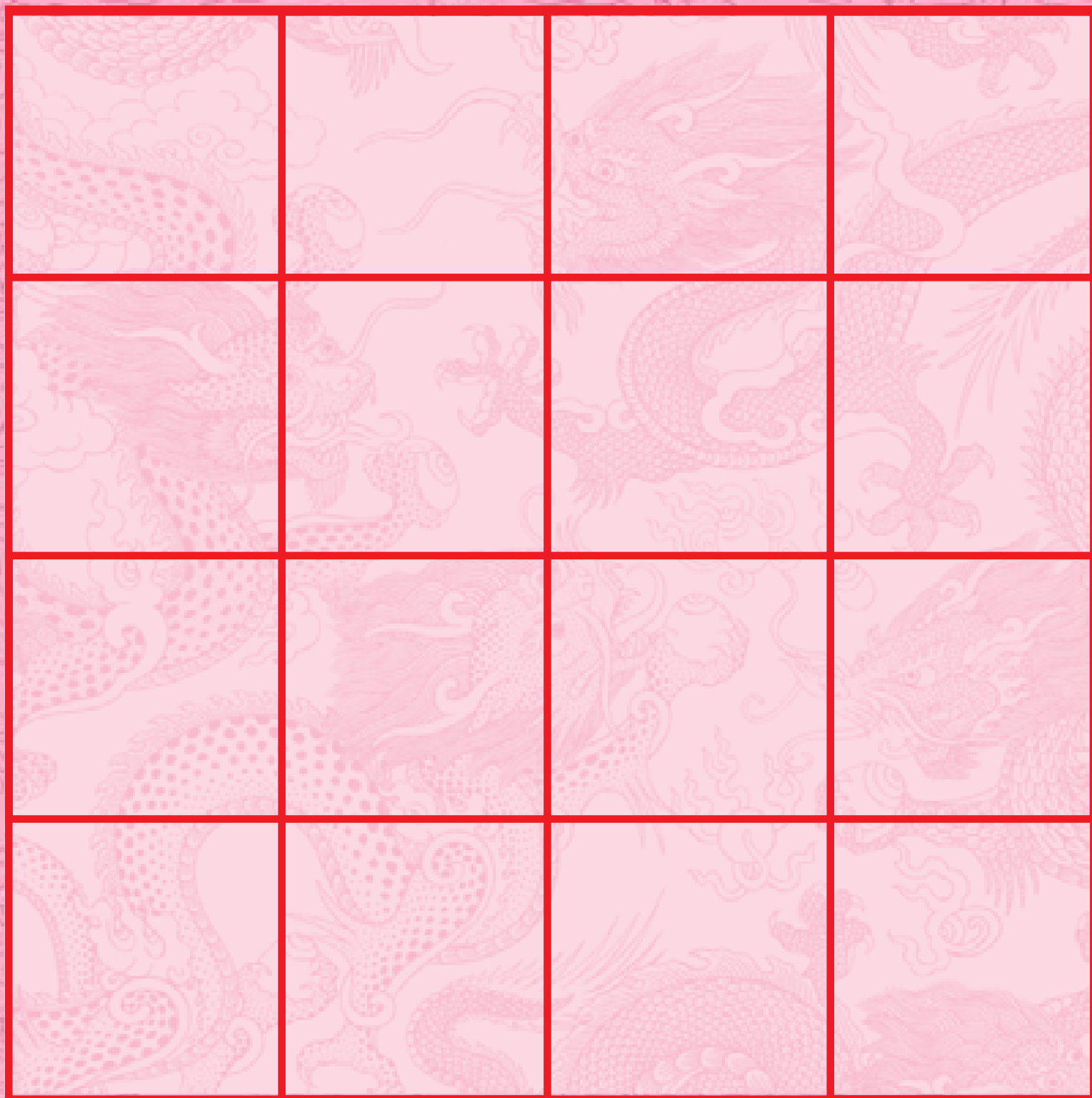


ཁྱེད་ཀྱི་འབྲེག་མ།

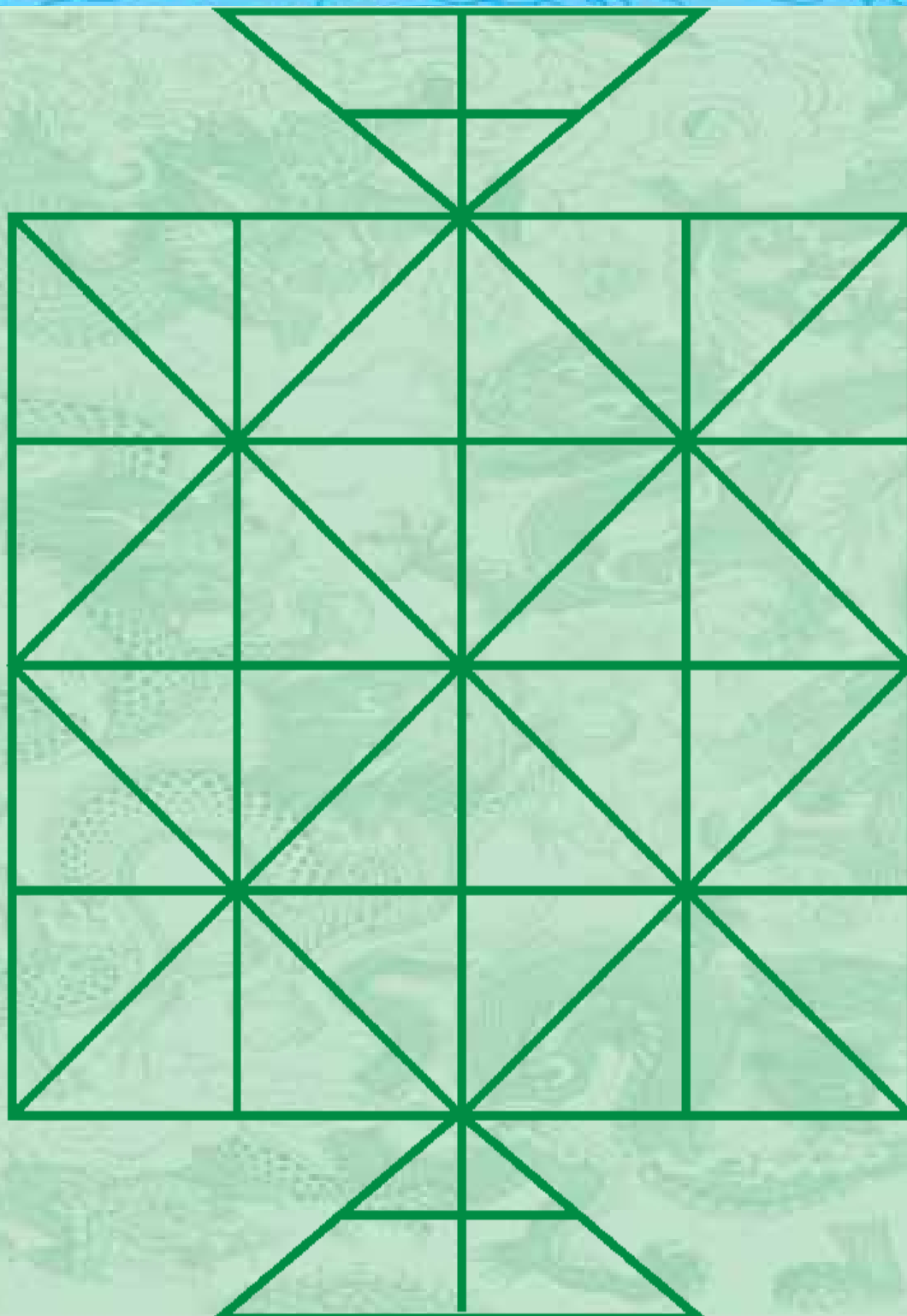
སྒོར་བྱ་འབྲིག



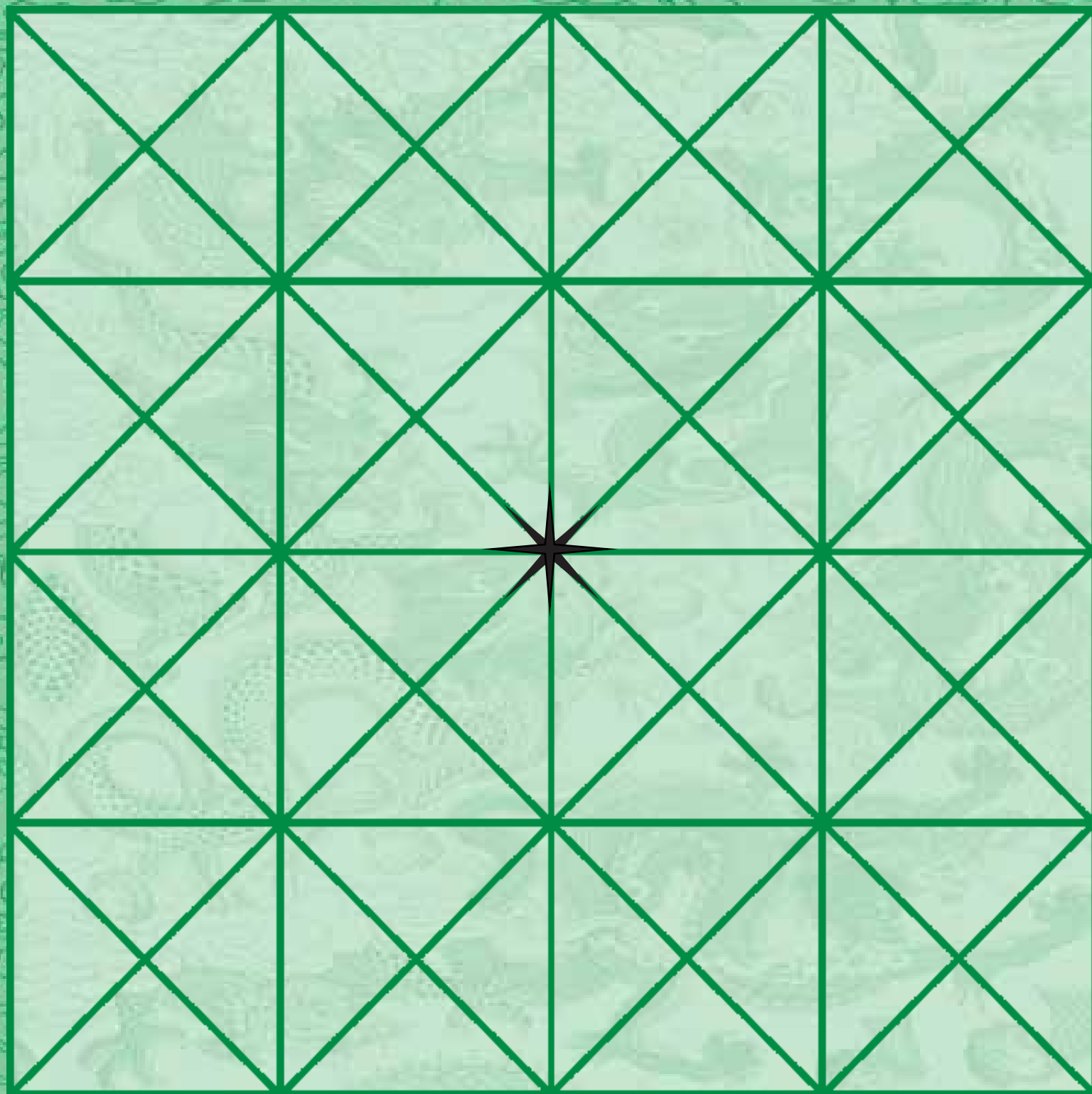
ཐུ་འཕྲིན་



སྒྲུབ་འཛིན་འབྲིག

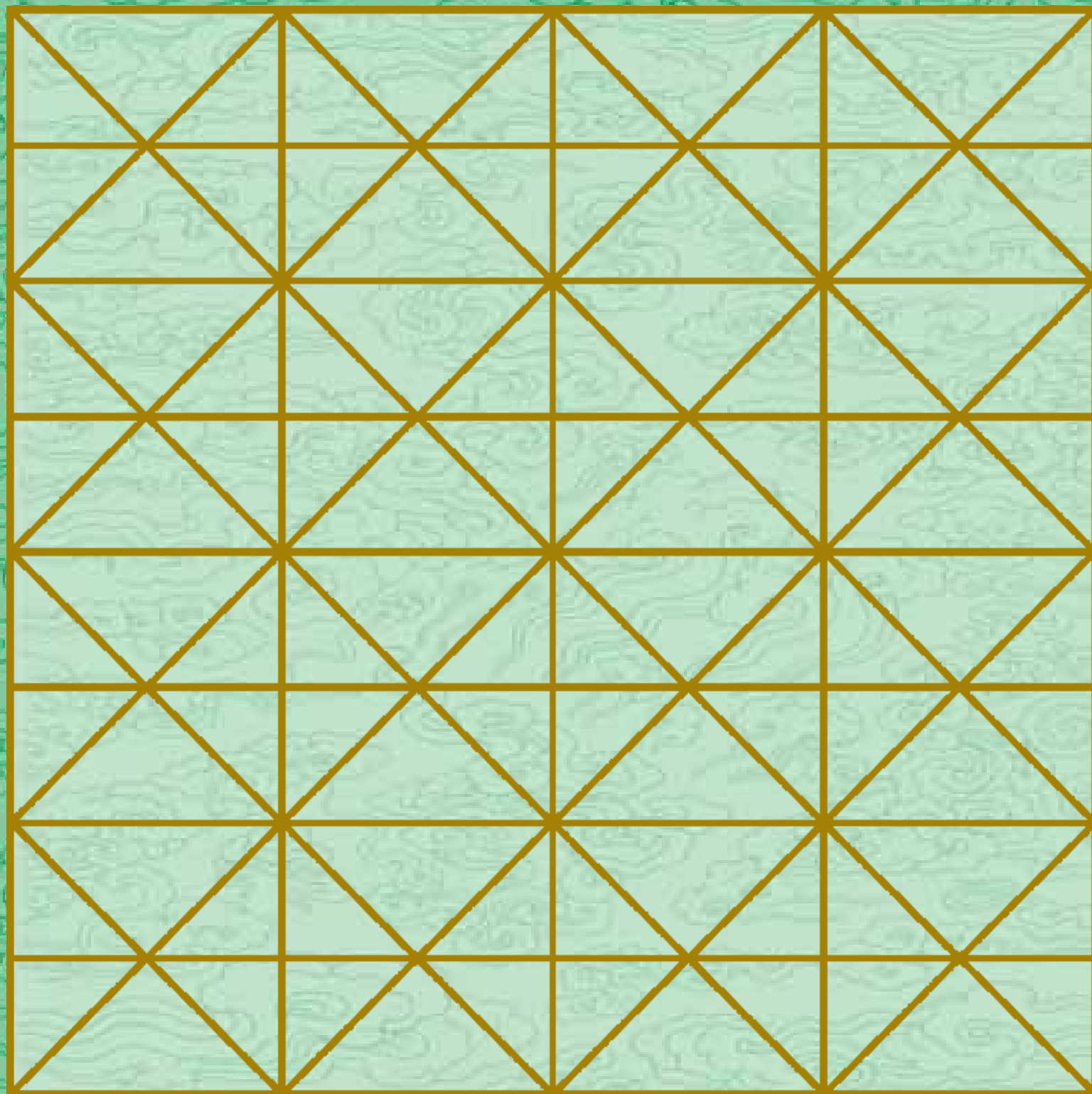


བཙུང་འབྲེག



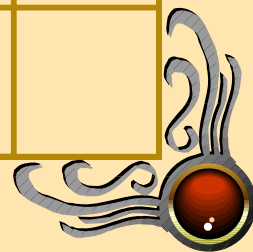
རྒྱུ་རྒྱུ

དབྱིབས་སྒང་རྒྱ་ཁྱིམ་

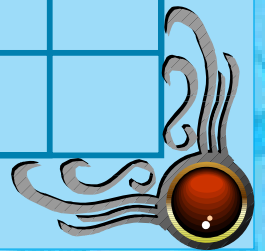
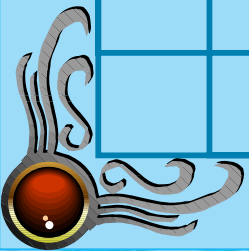
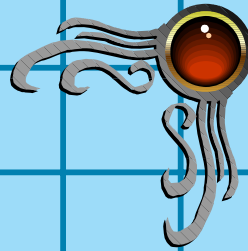
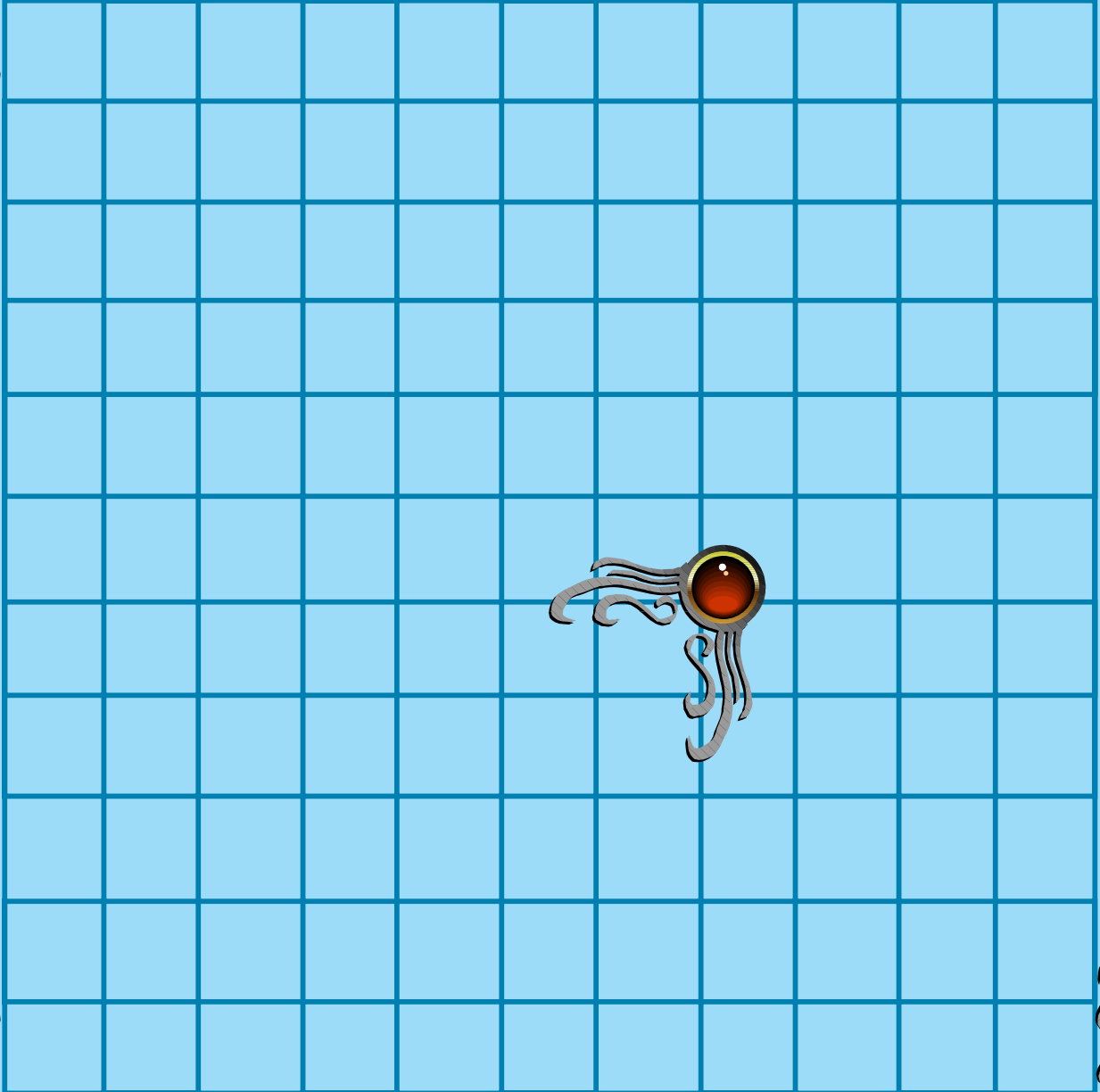


དག་པོ་གྲིག

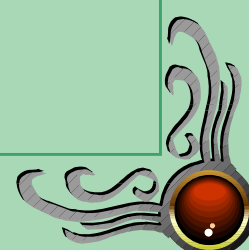
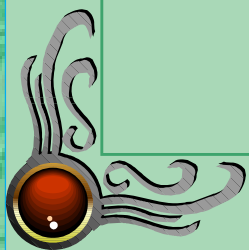
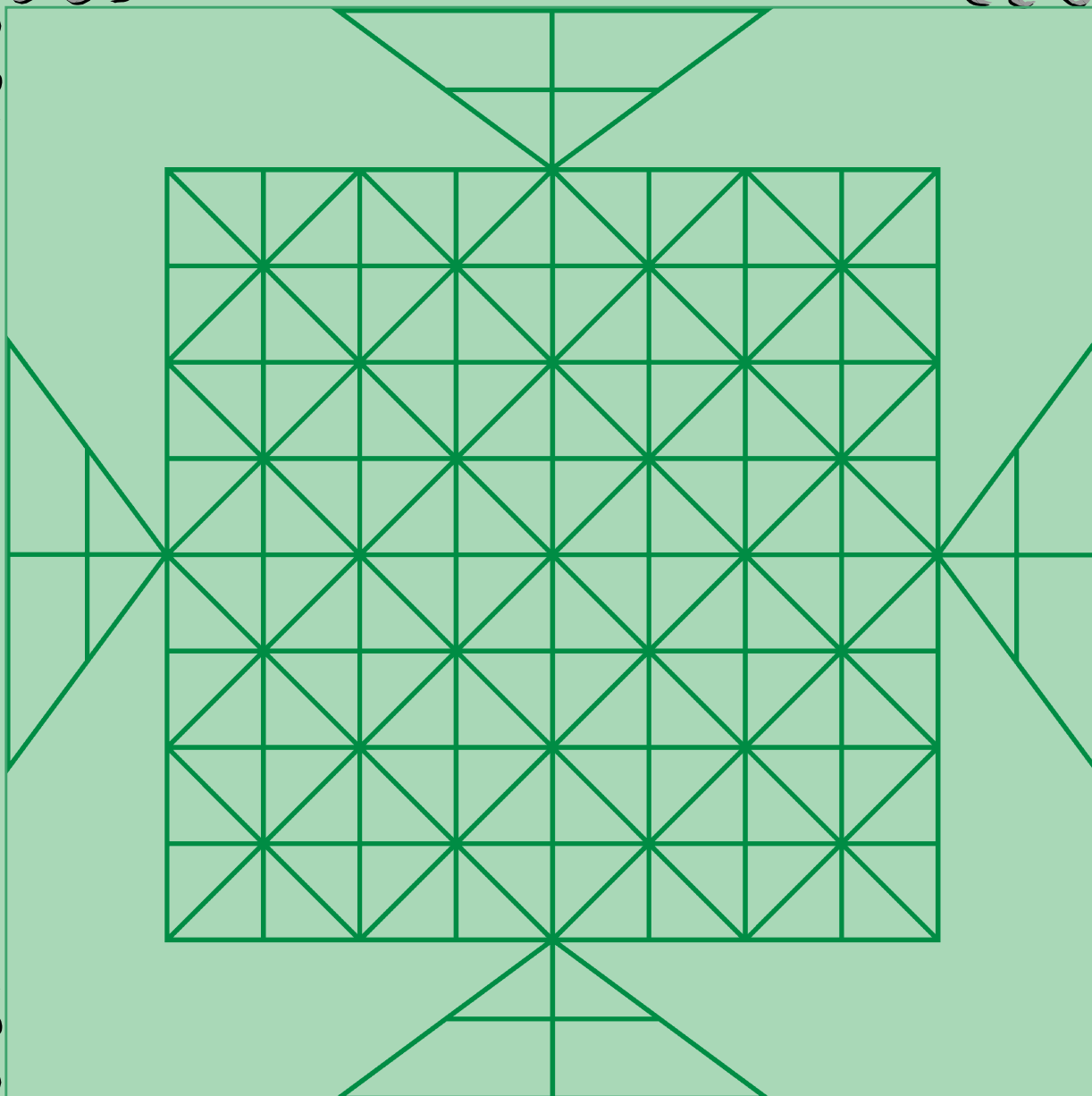




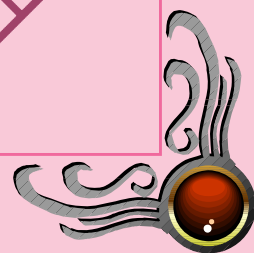
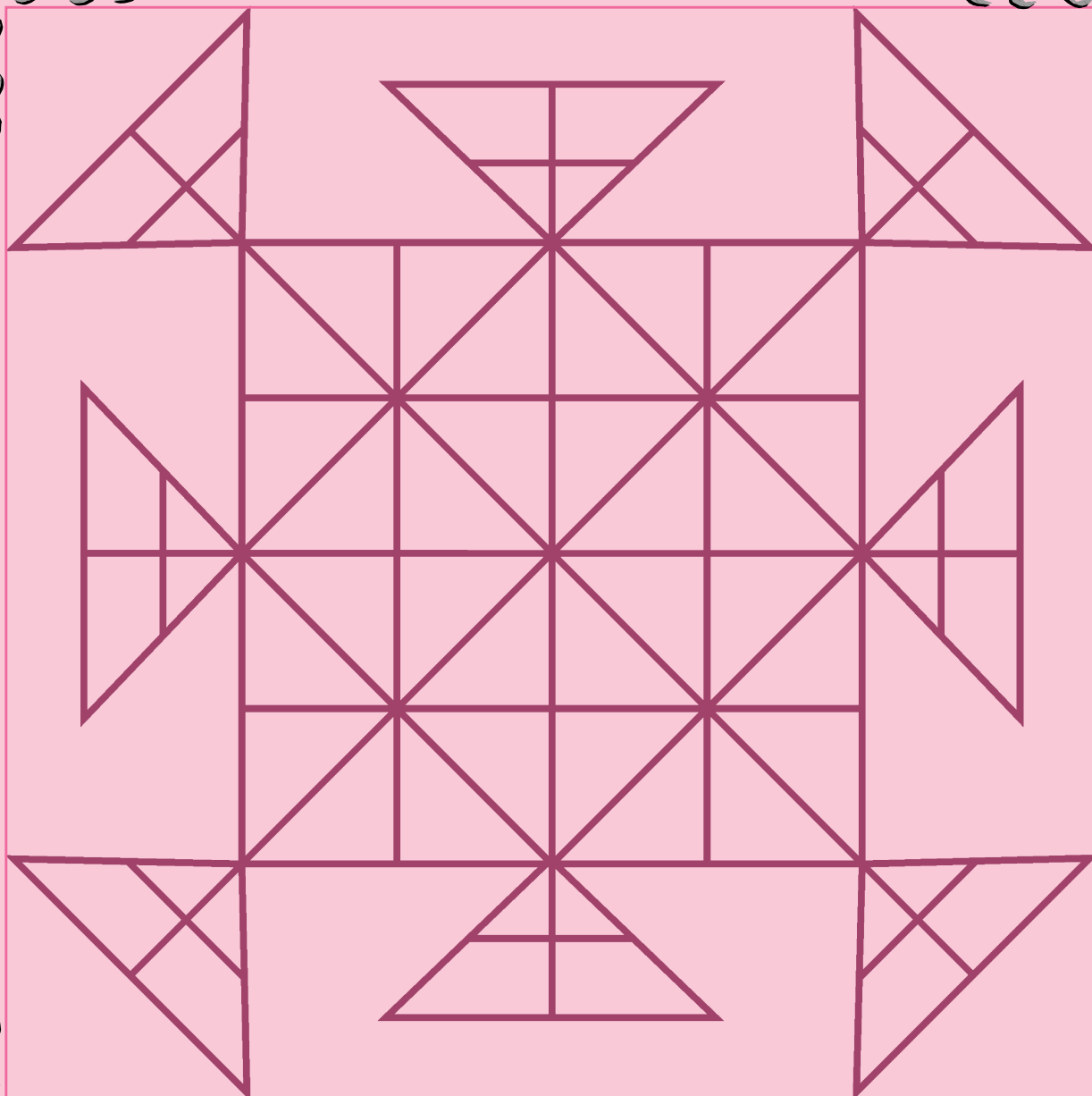
ସତ୍ୟାନ୍ୱେଷଣ



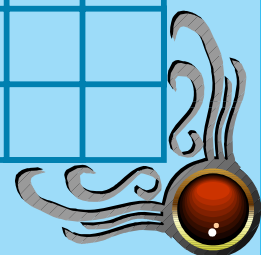
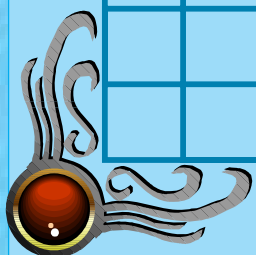
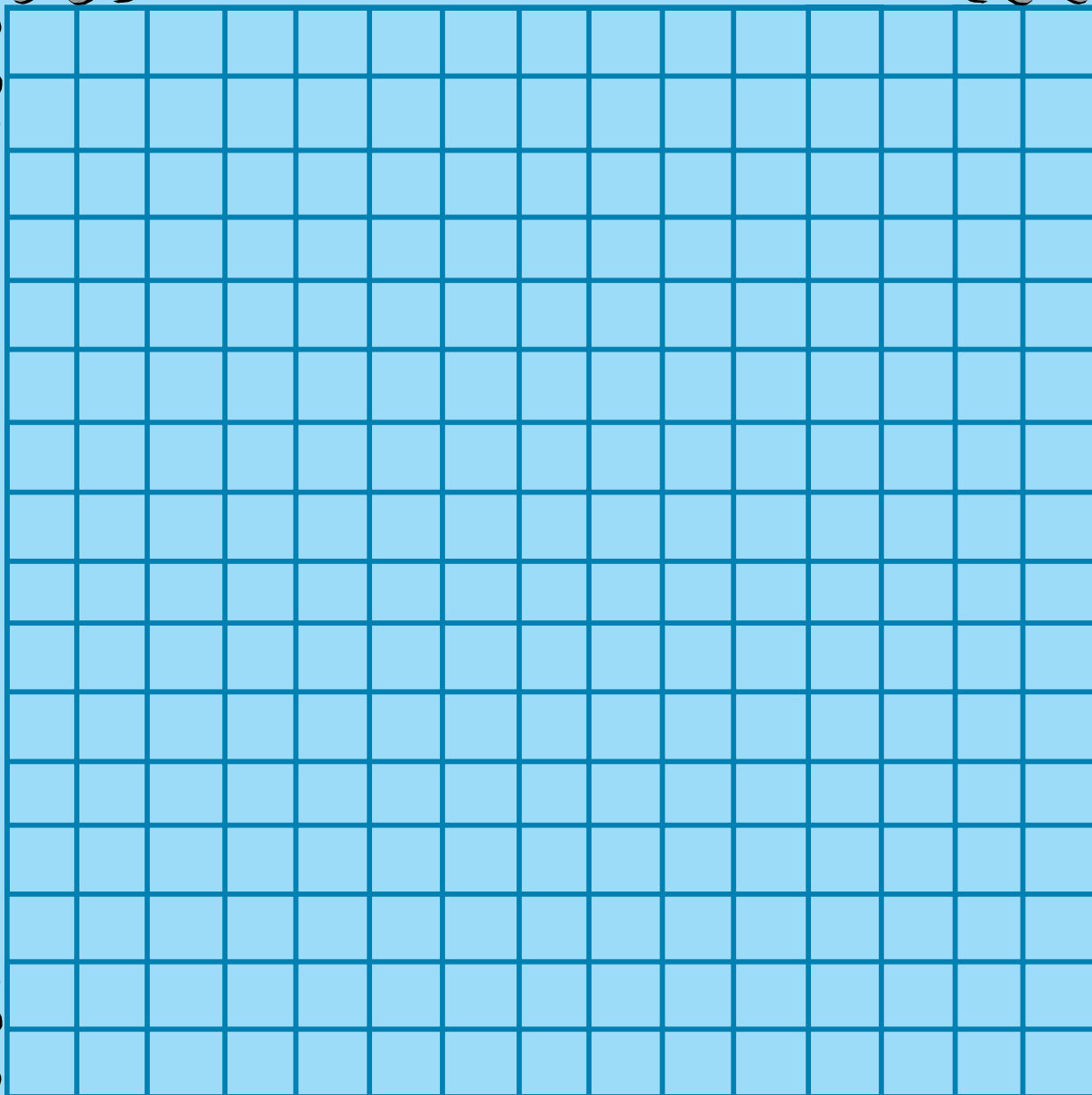
ཐུལ་པོ་སྒྲོ་བཞི།



ཐུ་ལ་པོ་སྒྲོ་བ་ཐུ་དཀྱིལ་



འཇིག་རྟེན།



ཐུ་བདུན་འགྲིག

