༄༅། །​སྒྲོལ་མའི་རྟོག་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ཚིག་ལྷུག་པའི་རིགས་བྱེད་མའི་སྒྲུབ་ཐབས།༄༅༅། །​རྒྱ་གར་སྐད་དུ། མུཀྟེ་ཀེ་ན་ཏཱ་རོདྦྷ་བ་ཀུ་རུ་ཀུལླེ་[[1]](#footnote-20)སཱ་དྷ་ནཾ། བོད་སྐད་དུ། སྒྲོལ་མའི་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་[[2]](#footnote-21)བའི་ཚིག་ལྷུག་པའི་རིགས་[[3]](#footnote-22)བྱེད་མའི་སྒྲུབ་ཐབས། འཕགས་མ་རིགས་[[4]](#footnote-23)བྱེད་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །​གང་གིས་དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །​ལྷ་དང་ལྷ་མིན་མིར་བཅས་རྣམས། །​ངེས་པར་མངག་གཞུག་[[5]](#footnote-24)བྱེད་འགྱུར་བའི། །​སྒྲོལ་མ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །​དང་པོ་[[6]](#footnote-25)རེ་ཞིག་སྔགས་པས་ཡིད་དང་མཐུན་[[7]](#footnote-26)པའི་གནས་སུ་བུད་མེད་ཀྱི་[[8]](#footnote-27)ཚོགས་ལ་སོགས་པ་དང་བྲལ་བར་སྟན་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ། རང་གི་སྙིང་གར་དབྱངས་ཡིག་དང་པོ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པའི་ཧྲཱིཿཡིག་གི་[[9]](#footnote-28)ས་བོན་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཟེར་དམར་པོའི་ཚོགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་རྣམས་གསལ་བར་མཛད་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས་ཀུ་རུ་ཀུལླེའི་རི་ལ་གནས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རིགས་བྱེད་མ་ཡང་དག་པར་བསྐུལ་ནས་སྤྱན་དྲངས་ཤིང་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་ཡང་དག་པར་བསམས་[[10]](#footnote-29)ཏེ། སྙིང་གའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཟེར་ལས་སྤྲུལ་པའི་མེ་ཏོག་དང་བདུག་སྤོས་ལ་སོགས་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་མཆོད་པས་མཆོད་[[11]](#footnote-30)པར་བྱའོ། །​དེའི་རྗེས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་། སྡིག་པ་བཤགས་པ་དང་། བསོད་ནམས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་དང་། ཡོངས་སུ་བསྔོ་བ་དང་། གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །​སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སོ་སོར་བཤགས། །​འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་[[12]](#footnote-31)རང་། །​སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་། །​ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་པར་བྱའོ། །​དེ་ནས་ཚད་མེད་པའི་གནས་བཞི་བསྒོམ་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བསྒོམ་[[13]](#footnote-32)ཞིང་།སྔགས་འདིས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་[[14]](#footnote-33)པ་བརྗོད་པར་བྱའོ[[15]](#footnote-34)། །​ཨོཾ་ཤཱུ་ནྱ་ཏཱ་ཛྙཱ་ན་བཛྲ་སྭ་[[16]](#footnote-35)བྷཱ་ཝ་ཨཱཏྨ་ཀོ྅[[17]](#footnote-36)ཧཾ། དེའི་རྗེས་ལ་འགྲོ་བ་སྡུག་བསྔལ་བ་མཐའ་དག་ལ་སྙིང་རྗེ་བས། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ས་བོན་གྱི་གཟུགས་ལ་བལྟ་སྟེ། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལ་ཨུཏྤ་ལ་དམར་པོའི་སྟེང་ན་དབྱངས་ཡིག་[[18]](#footnote-37)དང་པོ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་ཟླ་བ་ལ་གནས་པའི་ས་བོན་གྱི་[[19]](#footnote-38)འོད་ཟེར་རྣམས་ཀྱིས་[[20]](#footnote-39)སྔོན་བཞིན་དུ་འགྲོ་བ་རྣམས་གསལ་བར་མཛད་ནས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བྱེ་བ་མཐའ་ཡས་པ་ཡང་དག་པར་བསྐུལ་ཞིང་སྤྱན་དྲངས་ནས་མདུན་[[21]](#footnote-40)དུ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །​དེ་ནས་ཨུཏྤལ་[[22]](#footnote-41)ལ་སོགས་པ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་སྐུ་མདོག་དམར་མོ། པདྨ་དམར་པོ་དང་ཟླ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་པ། དར་དམར་པོའི་སྟོད་གཡོགས་བྱས་པས་[[23]](#footnote-42)འོད་ཟེར་དམར་པོ་དང་ལྡན་པ། རིན་པོ་ཆེ་དམར་པོའི་རྣ་རྒྱན་[[24]](#footnote-43)ཅན། ཕྱག་བཞི་པ། གཡས་པས་མི་འཇིགས་པ་རབ་ཏུ་སྦྱིན་པ། གཉིས་པས་མདའ་ཡང་དག་པར་འགེངས་པ། གཡོན་ན་རིན་པོ་ཆེའི་གཞུ་བསྣམས་[[25]](#footnote-44)པ། གཉིས་པས་ཨུཏྤལ་[[26]](#footnote-45)དམར་པོ་བསྣམས་པ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་དབུ་རྒྱན་[[27]](#footnote-46)ཅན། ཀུ་རུ་ཀུལླེའི་རིའི་ཕུག་ན་བཞུགས་པ། སྒྲ་གཅན་ཟིན་[[28]](#footnote-47)གྱི་མགོ་ལ་གནས་པའི་འདོད་ལྷ་ཆུང་མ་དང་བཅས་པའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ། སྒེག་པའི་ཉམས་ཀྱིས་རོལ་ཞིང་དང་པོའི་ལང་ཚོ་དང་ལྡན་པའི་རིགས་[[29]](#footnote-48)བྱེད་མ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །​དེ་ལྟར་ན་[[30]](#footnote-49)དམ་ཚིག་སེམས་དཔའ་[[31]](#footnote-50)བསྐྱེད་ནས་སྐད་ཅིག་གིས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་མདུན་དུ་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་ཡང་དག་པར་མཆོད་ནས་དམ་ཚིག་གི་ཕྱག་རྒྱས་ཞལ་གྱི་ནང་ནས་[[32]](#footnote-51)ནང་དུ་གཞུག་[[33]](#footnote-52)པར་[[34]](#footnote-53)བྱའོ། །​དེ་ལ་དམ་ཚིག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། ཐལ་མོ་ཡང་དག་པར་སྦྱར་ནས་གུང་[[35]](#footnote-54)མོ་དག་རྩེ་མོར་བྱས་པའི་དབུས་སུ་མིང་མེད་དག་བཅུག་སྟེ། གུང་མོའི་རྒྱབ་ཏུ་མཛུབ་[[36]](#footnote-55)མོ་གཉིས་གནས་ཤིང་མཐེབ་ཆེན་གཉིས་འོག་ཏུ་གཞུག་[[37]](#footnote-56)པ་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་ནི་ཨུཏྤ་[[38]](#footnote-57)ལའི་ཕྱག་རྒྱའོ། །​དེའི་རྗེས་སུ། བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེས་[[39]](#footnote-58)སངས་རྒྱས་ལ། །​ཇི་ལྟར་མཆོད་ཆེན་སྩལ་བ་ལྟར། །​བདག་ཀྱང་བསྐྱབ་པའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །​ནམ་མཁའི་རྡོ་རྗེ་དེང་བདག་སྩོལ[[40]](#footnote-59)། །​ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་ལ། དབང་བསྐུར་བ་ནི་རྡོ་རྗེ་ཆེ། །​ཁམས་གསུམ་ཀུན་གྱིས་ཕྱག་བྱས་པ། །​སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་[[41]](#footnote-60)གསང་གསུམ་གྱི། །​གནས་ལས་བྱུང་བ་བདག་གིས་སྦྱིན། །​ཞེས་བརྗོད་པ་རྣམས་ཀྱི་[[42]](#footnote-61)སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀས་[[43]](#footnote-62)སྤྱན་མ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབང་བསྐུར་བ་སྟེར་[[44]](#footnote-63)བར་བསམ་པར་བྱ་ཞིང་འོད་དཔག་མེད་དབུ་རྒྱན་དུ་བཞུགས་པའོ། །​དེ་ལྟར་བསྒོམས་ནས་བཟླས་པ་[[45]](#footnote-64)བྱ་སྟེ། ཧ་ཅང་སྐྱེན་མིན་བུལ་བའང་མིན[[46]](#footnote-65)། །​མི་གསལ་མ་ཡིན་ཆ་མཉམ་མིན། །​ཡང་དག་མ་[[47]](#footnote-66)ཡིན་རྟོག་པ་སྤངས། ཨོཾ་ཀུ་རུ་ཀུལླེ་[[48]](#footnote-67)ཧྲཱིཿཧཱུཾ་སྭཱ་ཧཱ། དེ་ལྟར་ཐུན་[[49]](#footnote-68)མཚམས་གསུམ་གྱི་རིམ་[[50]](#footnote-69)པས་ཁུར་[[51]](#footnote-70)བ་དང་ཀ་ར་[[52]](#footnote-71)ལ་སོགས་པའི་གཏོར་མ་དབུལ་བ་སྔོན་དུ་འགྲོ་[[53]](#footnote-72)བས་རྟག་ཏུ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བརྟན་པར་འཇུག་པས་ཟླ་བ་དྲུག་ཏུ་བསྒོམ་[[54]](#footnote-73)པར་བྱའོ། །​གྲུབ་པའི་མཚན་མ་རྣམས་ནི་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །​དེའི་རྗེས་ལ་ཟླ་བ་དང་པོ་[[55]](#footnote-74)ལ་ནད་ལ་སོགས་པ་བར་དུ་གཅོད་པ་བརྒྱ་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །​ཟླ་བ་གཉིས་པ་ལ་སྟོན་མོ་གྱ་[[56]](#footnote-75)ནོམ་པ་མ་བསླངས་པར་རྙེད་[[57]](#footnote-76)པར་འགྱུར་རོ[[58]](#footnote-77)། །​གསུམ་པ་ལ་གོས་སྣ་ཚོགས་པ་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ། །​བཞི་པ་ལ་སྣ་ཚོགས་པའི་སོ་རྩི་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ། །​ལྔ་པ་ལ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་[[59]](#footnote-78)གྲོགས་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ། །​ཟླ་བ་དྲུག་པ་ལ་ལྷ་དང་ཀླུ་དང་། གནོད་སྦྱིན་དང་། དྲི་ཟ་དང་། མིའམ་ཅི་ལ་སོགས་པའི་བུད་མེད་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ཕྲད་པར་འགྱུར་རོ། །​བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་བསྒོམས་ན་ཕལ་ཆེར་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བར་འགྱུར་རོ། །​དེ་ལ་བདུད་ཀྱི་ལས་འདི་རྣམས་སྤངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་སྒོམ་པར་བྱེད་པ་ལ་རྨི་ལམ་མམ་དངོས་སུ་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ། །​རལ་གྲི་དང་། མིག་སྨན་དང་། རྐང་པའི་བྱུག་[[60]](#footnote-79)པ་དང་། མི་སྣང་བ་དང་། བཅུད་ལེན་དང་། མཁའ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། ས་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། ས་འོག་གི་དངོས་གྲུབ་ལ་སོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་རྣམས་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །​གལ་ཏེ་སོ་སོར་བཀས་སྟོན་པར་མ་གྱུར་[[61]](#footnote-80)ན། དེའི་ཚེ་སྔར་གསུངས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅིངས་ནས་མཆོད་པ་དང་། གཏོར་མ་དབུལ་བ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས་ཟླ་བ་དྲུག་གི་མཐར་ཟླ་བ་ཡོངས་སུ་གང་བའི་མཚན་མོ་རིལ་པོར་[[62]](#footnote-81)བཟླས་པར་བྱའོ། །​དེ་ནས་ཕྱག་རྒྱ་འབར་[[63]](#footnote-82)ཏེ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། །​ཕྱག་རྒྱ་དེས་ཚངས་པ་དང་།དབང་པོ་དང་། ཉེ་བའི་དབང་པོ་དང་། དྲག་པོ་དང་། སྲེད་[[64]](#footnote-83)མེད་ཀྱི་བུ་ལ་སོགས་པ་ཡང་དག་པར་བཀུག་སྟེ། ཡང་དག་པར་འོངས་ནས་མངོན་པར་འདོད་པ་རྣམས་རྫོགས་པར་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །​དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྐྱེ་བ་དང་། རྒས་པ་དང་། [[65]](#footnote-84)འཆི་བ་དང་བྲལ་ཞིང་གྲུབ་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྣམས་[[66]](#footnote-85)སུ་སོང་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་བལྟ་ཞིང་ས་དང་གཟུངས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །​སྒྲོལ་མའི་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཚིག་ལྷུག་པའི་ཀུ་[[67]](#footnote-86)རུ་ཀུལླེའི་སྒྲུབ་ཐབས་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།། །​།

1. ཀུ་རུ་ལླེ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-20)
2. འབྱུང་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-21)
3. རིག་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-22)
4. རིག་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-23)
5. ཞུགས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-24)
6. པོར་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-25)
7. འཐུན་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-26)
8. ཀྱིས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-27)
9. གིས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-28)
10. བསམ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-29)
11. མཆོད་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-30)
12. ཡིད་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-31)
13. བསྒོམ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-32)
14. བརླབས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-33)
15. བྱ་སྟེ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-34)
16. སྭཱ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-35)
17. བ་ཨད་མ་ཀོ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-36)
18. པ་ལས་ཨུད་པ་དམར་པོའི་སྟེང་དུ་དབྱངས་ སྣར་ཐང་། པ་ལ་ཨུཏྤ་ལ་དམར་པོའི་སྟེང་ན་དབྱངས་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-37)
19. གྱིས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-38)
20. ཀྱི་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-39)
21. ནང་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-40)
22. ལ་ཨུད་པ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-41)
23. པ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-42)
24. བརྒྱན་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-43)
25. བསམས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-44)
26. ཨུད་པ་ལ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-45)
27. བརྒྱན་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-46)
28. གཅན་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-47)
29. རིག་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-48)
30. ལྟར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-49)
31. གསལ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-50)
32. ཞལ་གྱིས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-51)
33. ཞུགས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-52)
34. པར་སྒོམ་པར་ སྣར་ཐང་། པར་བསྒོམ་པར་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-53)
35. གང་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-54)
36. འཛུབ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-55)
37. ཏུ་རབ་ཏུ་ཞུགས་ སྣར་ཐང་། ཏུ་རབ་ཞུགས་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-56)
38. ཨུད་པ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-57)
39. རྗེ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-58)
40. གསོལ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-59)
41. གྱིས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-60)
42. ཀྱིས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-61)
43. བཀའ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-62)
44. བསྟེར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-63)
45. བསླབས་པར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-64)
46. མིན སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-65)
47. མ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-66)
48. ཀུ་ལུ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-67)
49. མཐུན་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-68)
50. རིམས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-69)
51. འཁུར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-70)
52. ར་བ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-71)
53. འཕྲོ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-72)
54. སྒོམ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-73)
55. བ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-74)
56. གྱི་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-75)
57. སྙེད་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-76)
58. འགྲུབ་བོ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-77)
59. མེད་བྱི་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-78)
60. ཕྱུག་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-79)
61. མི་འགྱུར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-80)
62. པོ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-81)
63. འདས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-82)
64. །སྲིད་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-83)
65. ། སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-84)
66. ཁམས་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-85)
67. སྐུ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-86)