

ལས་བྱེད་པ་མཉམ་འབྲེལ་ཞལ་འཛོམས་ལུ་

འབྲེན་པར་ལེགས་ལོ།

བྲག་ཆེན་བཞི་དང་གླིང་གསུམ་གྱི་གསལ་ལྟ་

དོན་ཆན།

ཀ) བུམ་ཐང་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་དང་ བུམ་ཐང་སྡེ་བཞི་བརྩི་ཚུལ།

ཁ) རྒྱུ་ལོག་བཞི་གི་ཐ་སྙད་ཐོབ་ཚུལ།

ག) བྲག་ཆེན་བཞི།

༡. གུ་རུ་རིན་པོ་ཆའི་ ལོ་རྒྱུ་མདོར་བསྡུ་གཞི།

ང) གླིང་གསུམ།

༡. གུན་མཁུན་གླིང་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་མདོར་བསྡུ་གཞི།

བུམ་ཐང་ཟེར་བའི་གོ་དོན།

དུས་རབ་༡༥ པའི་ནང་ ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱིས་

དབུས་དང་ཕྱོགས་བཞི་ཡངས་པའི་རང་བཞིན་ཡུལ། །

ཀུན་ནས་ལྷུ་པ་བུམ་པའི་འཁོར་ལོ་དང་། །

པརྟ་ཁ་བྱེ་ལྷ་བུར་མཛེས་པ་ལ། །

མི་ཡུལ་མི་འདྲ་ལྷ་ཡུལ་འཕྲོས་པ་བཞིན། །

❖ འབྲུག་གི་ཚོང་གཞི་ཆགས་རབས་ནང་ལུ་

བུམས་པ་ལྟ་ཁང་གི་ཤར་ཁ་བྱུག་གི་གཡུས་ཚན་ ཏྲ་དཀར་གཞོང་ལས་ཚུར་བལྟམ་ད་
པརྩ་ལྟ་ཁང་གི་གཡུས་ཚན་ལྟག་གི་སྒང་དེ་ བུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་དང་ པད་མ་ལྟ་ཁང་དེ་བུམ་
པའི་ཁ། རྒྱ་རྩེས་ལྟ་ཁང་དེ་བུམ་པའི་མཚུར། ལྷགས་མཁར་ལྟ་ཁང་དེ་བུམ་པའི་ཞབས།
བུམས་པའི་ལྟ་ཁང་གི་ས་ཁོངས་དེ་བུམ་པ་བབྱམ་གསལ་རིལ་རི་མཐོང་མ་ལས་བུམ་ཐང་
ཞེས་སོ།

❖ ངག་རྒྱན་བཤད་མི་ནང་།

ལུམ་མཁར་ལས་ཡར་བལྟམ་ད་ ཆོས་འཁོར་སྟོད་རྟོངས་ཀྱི་ལའི་གཞོང་ལུ་ཤིང་གི་སྐྱུག་ན་
སྒང་སྟོངས་ཀྱི་བཀོད་པ་འབུམ་པའི་བཟོ་རྣམ་སྟེ་མཐོང་མི་འདི་ལས་ ཏྲ་བྲངས་ཏེ་ ས་
གནས་ཀྱི་མི་ལུ་ བུམ་ཐང་ཞེས་བཏགས་པའོ།

བུམ་ཐང་སྡེ་བཞི་བརྩེ་ཐང་།

གུན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱིས།

རང་བཞིན་བུམ་ཐང་སྡེ་བཞིར་གྲགས་པ་ནི། །

རབ་སྒྲ་མོ་རི་རྟ་ཁྱ་མང་སྒྲེའི་ཡུལ། །

བཞི་པོ་སྟོན་ནས་ཡོད་ཕྱིར་སྟེ་བཞིར་གྲགས། །

ཡུ་ར་ཕྱིས་ནས་བོད་གྱི་བཏགས་པར་འདོད། །

ས་གནས་ཚུ་ ད་རེས་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཟེར་སྐབ་ཤེས་མི་མེད་རུང་ རབ་སྐྱ་ཚུ་
མིག་ མོ་རི་ཚོས་འཁོར། ཏྲ་ཚུ་སྟང་ དང་ མང་སྡེ་གྲོང་གསར་ཆ་འོག་ཡིན་པའི་ར་
བྱངས་སྡེ་ སྐྱ་རྗེས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ནང་བཀོད་དེ་འདུག།

ཤུལ་ལས་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་གིས་ ཅན་ལྷན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ ཚོས་སྲིད་
གཉིས་ཀྱི་ གདུགས་དཀར་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ མངའ་དབང་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས་
མང་སྡེ་ལོགས་ལུ་བཏོན་ཏེ་ གྲོང་གསར་རྫོང་དེ་ ཤར་རྫོང་ཚུ་གི་སྡེ་བ་བཟོ་ཞིན་ན་
མང་སྡེ་ཚོ་བཞི་ཟེར་བཏགས།

དེ་ལས་ བུམ་ཐང་བྱ་དཀར་གཡུལ་རྒྱལ་རྫོང་བཞེངས་ཏེ་ ཚུ་སྐད་རྒྱུང་པ་ ཚོས་འཁོར་
རྒྱུང་པ་ སྟང་རྒྱུང་པ་ ལྷ་ར་རྒྱུང་པ་ཟེར་ རྒྱུང་པ་བཞི་བསྐྱོས་ཏེ་ བུམ་ཐང་སྡེ་བཞི་
ཟེར་ཡོངས་གྲགས་སོང་བའོ།

ཆེད་འོག་བཞི་མིང་གི་ཐ་སྙད།

✓ ཆོས་འཁོར་(མོ་རི)།

ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ཞལ་ལས་མེད་པ་།

བྱང་སྟོན་གསལ་མོ་རིའི་ལུང་པ་བཟང་པོ་ནི། །དཔག་བསམ་སྒྲུབ་ཤིང་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་ལ། །

བྱམ་ཐང་ཆོས་འཁོར་ཆེད་འོག་གི་ལུང་པའི་བཀོད་པ་འདི་ མཁའ་འགྲོ་མའི་བླ་ག་བཟུམ་ཡོད་མི་ལས་མར་
གཞུང་ཆུ་འབབ་པ་ལས་བརྟེན་ མོ་རིའི་ལུང་བཟང་སྒྲུབ་ཡིན།

❖ ངག་རྒྱུན་ནས་མེད་པ་།

དང་སྐྱུ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འགོ་དང་པ་ བསྐྱོར་གནང་ས་ དབང་འདུས་ཆོས་གླིང་
སྒྲུབ་ཁང་གི་ལྟ་བུ་ མཆོད་རྟེན་ཡོད་སའི་ས་འདི་ཁར་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ བྱམ་ཐང་ཆོས་འཁོར་
བཟང་ཐ་སྙད་དེ་ཡང་ དེ་ལས་ཚུར་དར་བྱུང་སོང་བྱུག་བཟང་ ལྷགས་མཁར་སྒྲུབ་རྩོུ་ཆེ་གིས་ཡིག་
ཆས་ནང་བཀོད་དེ་འདུག།

✓ རྒྱ་མིག་(རབ་སྒྲུབ།)

ཀླུ་མ་ཁྱེན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ཞལ་ལས་མཆོག་།

བྱམ་ཐང་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་ལུ་ལུ་བསྐྱེད་པའི་ནང་། །དེ་ལྟའི་ལུ་དབྱུང་ཡངས་པའི་སྤྱོད་ལུ་

རབ་སྒྲུབ་ལུ་ལུ་ཀླུ་ནས་མཛེས་པ་ནི། ། བད་སྤོང་ཕྱི་ན་བྱམས་པ་བཞུགས་པ་འདྲ། །

རྒྱ་མིག་ལུ་གཤོང་གི་བཀོད་པ་ནི་ སྤོང་ལུ་རབ་སྒྲུབ་ལུ་སྤྱོད་ཀྱི་རི་ མེ་ཏྲག་པར་ལུ་སྤོང་པ་གུ་

མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱལ་ རྒྱལ་ཆ་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ བཞུགས་དོ་བཟུམ་ཡོད།

འབྱུག་གི་སྤོང་གཞི་ཆགས་རབ་ནང་ལུ་ རབ་སྒྲུབ་ཟེར་བའི་ས་གནས་འདི་ ད་རེས་ནང་པ་

རྒྱལ་ཕྱེད་རྒྱ་ཆའི་གཞུང་ཆེན་འདི་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག

རབ་སྒྲུའི་རི་རྒྱལ་འདི་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བུམ་ཐང་པའི་ཁ་སྐད་ལས་ ཞང་
མའི་སྒོ་ཏྲ་ག་ཟེར་མི་འདི་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་སྒྲེ་འདུག

ཚོང་གཞི་ཆགས་རབ་ནང་ལུ་ དཔོན་སངས་རྒྱས་དབང་ཕྱུག་གི་འབད་བ་ཅིན་
རབ་སྒྲུའི་རི་རྒྱལ་ཟེར་མི་དེ་ བུམ་ཐང་དང་མང་སྡེ་ལུང་པའི་སྐྱུག་གི་རི་མཐོ་
ཤོས་ཅིག་ལུ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རབ་སྒྲུའི་རི་རྒྱལ་དེ་
གོང་མཁར་ལས་བཟུམ་ད་ ཐར་པ་གླིང་གི་རི་མགོའི་རྩེ་མཐོ་ཤོས་ཡུལ་སྐད་
ལས་ སྐྱིད་བཟླེ་ཕུ་ཟེར་སྐབ་མི་དེ་ཨིན། དེ་ཁ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ གློང་ཆེན་
གི་གསུང་ལྟར་ ཤར་དུ་སྤང་ ཤར་སྒོ་དུ་ལུ་ར། རུབ་སྐྱོགས་མང་སྡེ། བྱང་
ཆོས་འཁོར་ གྲིག་གྲི་ཕོག་ཟེར་གསུངས་ཡོད།

ངག་རྒྱན་ལས་མེད་

སྤྱི་ལོ་(༡༡༣༥-༡༡༩༣) ལུ་ གཏེར་སྟོན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་འི་དང་པ་མངའ་བདག་ཉང་རལ་ཉི་
མ་འོད་ཟེར་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་བྱོན་པའི་སྐབས་ ད་སྟོ་རྒྱ་མིག་ནང་སྒྲུབ་
གཡུས་ཚན་འདི་གི་གཙང་རྒྱའི་མཐའ་མ་ རྒྱ་མིག་སྟོན་རྒྱུ་ཡོད་མི་དེ་ནང་ ལྷ་
བདུད་དྲག་པོ་ཡོད་པ་མཁུན་ཏེ་ བདུད་དེ་བདུལ་ཞིན་མ་ལས་ ཁ་གཏོན་ལུ་ལྷ་
ཁང་ཅིག་བཞེངས་གནང་ ལྷ་ཁང་གི་མིང་ རྒྱ་མིག་ཉང་རལ་ལྷ་ཁང་ཟེར་བཤད་
གནང་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་ཡང་ ལྷ་མིག་ཟེར་དར་ཡོད་རུང་ རྒྱལ་ལས་སྤྱི་ལོ་
ཏེ་ རྒྱ་སྤྱད་ཟེར་དར་བྱུང་སོང་ལྷག་ཟེར་ཞིན་མས།

པརྟ་ཆེ་དབང་གི་མཛད་མི་ རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་ན་ རྒྱ་སྟོན་དང་རྒྱ་སྤྱད་སྟེ་
ཡང་རྒྱུད་དེ་འདུག།

✓ ଭୁଞ୍ଜି

❖ གུན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ནལ་ལས་༖

ཤར་གྱི་རིན་ཆེན་ཟུ་རའི་ལུང་པ་ནི། །འཁོར་ལོའི་དབྱིབས་ལྟར་བླུ་མ་ཞིང་མཛེས་པ་ལ།

གྲོང་རྒྱལ་ས་དར་ཞིང་ཡུལ་འཁོར་ཤིན་ཏུ་མང་། །རིན་ཆེན་ཆུ་བོ་སྟོ་རུབ་དལ་གྱི་འབབ།

དུས་རབ་༡༤ པའི་ནང་ ཀུན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་གྱིས་ ཟུ་ར་ཕྱིས་སུ་བོད་ཀྱི་བཏགས་པར་འདོད།

ཟེར་བའི་སྐབས་ ཏེ་མ་ཁྱུ་ར་ལུ་མིང་གནས་གཞན་ཡོད་པ་འོང་ནི་མས། དེ་ཡང་ ཏུས་རབ་༡༣

པའི་ནང་བྱོན་མི་ གཏེར་སྟོན་རྒྱལ་པོ་ལྔའི་གཉིས་པ་ གུ་རུ་ཆོས་སྐུ་དབང་ཕྱུག་(༡༣༡༣-

༡༣༥༠) གིས་ རྣམ་ཐར་རིན་ཆེན་ཕྱེལ་བ་ལས་ཀྱི་རྩ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ལ། མོན་བུམ་ཐང་ཨ་རུའི་བཙན་པོས་གསལ། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ ཅེ་མ་ཨ་རུ་ཟེར་ཡོད་རུང་

འུལ་ལས་ཁྱུ་ར་ཟེར་སྒྲ་ཉམས་འགྱུ་ཡོད་པ་མིན་པས།

✓ ངག་རྒྱན་ལས་མེ

✓ས་གནས་འདི་ ༡. ལྷ་ཁྱེན་པདྨའི་ར་བ་ཟེར་ བསྐྱས་མིང་ ལྷ་ར།

༡. ལུ་རྒྱན་གུ་རུའི་སྤྲུལ་གནས་ཟེར་ ལུར་སྤྲུལ་། ཨ་བརྒྱ་བླམ་མཁའ་
བྱུང་རྩི་རྩེ་གིས་ ལུར་སྤྲུལ་འདི་ སྤྲུལ་ཡུལ་ཨ་བརྒྱ་གནས་ཀྱི་ གནས་སྒོ་ཡིན་
ཟེར་བཤད་ཡོད།

༣. གཏེར་སྟོན་རྒྱལ་པོ་ལྷའི་བཞི་པ་ བརྒྱ་གླིང་པའི་རང་རྣམ་འོད་ཟེར་ཀྱན་
མཛེས་དང་ རྒྱལ་ཕྱམ་པརྒྱ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ནང་ དབྱ་ར།

༤. ལྷ་དམར་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱད་པའི་རྣམ་ཐར་ལས་ དབྱ་རི། ཟེར་ཐོན་མ་ཡིན་
པས།

✓ མཁན་པ་ལྟེངས་ཀྱི་གནས་ཡིག་ནང་ བསྐྱེད་པའི་གཏེར་མ་ནང་ལས་

དེ་ལ་སློབ་ཞི་ཡོད་དེ། །སློབ་གཅིག་བྱམ་ཐང་སྟངས་ཡོད། །སློབ་གཅིག་འབྲོག་མཚམས་པ་ནས་
ཡོད། །སློབ་གཅིག་གྲོ་བོ་ལུང་ནས་ཡོད། །སློབ་གཅིག་མཁོ་ཐིང་ནས་ཡོད་དེ། །དེ་ལྟར་སློབ་ཞི་
ཡོད་དོ། ། ཟེར་བའི་སྐབས་སུ་ སྟངས་སྟེ་ བཀོད་འདུག།

ངག་རྒྱན་བཤད་མི་ནང་།

༡. རྒྱལ་པོ་ཁྱིམ་ར་ཐོད་དཔོན་གཡོག་ཚུ་ མཁན་པ་ལྟེངས་ལུ་གནས་བཅགས་ཏེ་སྟོད་ས་ལུ་
གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བྱོན་ཏེ་ ཤིང་གི་གནམ་གྲུ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱལ་པོ་དཔོན་གཡོག་ཚུ་གནམ་
གྲུ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ མཐར་བཟུང་བཏང་མ་ད་ སྦྱིད་འཛོམས་ཀྱི་ལྟ་ལུ་ དཀར་ཉ་ཟེར་སར་
གནམ་གྲུ་དེ་ཆགས་པ་ད་ ཏང་ཟེར་བའི་སྐད་ཀྱི་ཁུར་སྒྲ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཆགས་ནི་འདི་གིས་
ལུང་ག་ཤོད་གི་མིང་གནས་ཏང་ཟེར་ཐོབ་ཅུག།

༡. རིམ་ཅན་གྱི་བྱ་དེ་ ལྷག་གི་པགས་ཀོའི་རིམ་བཟུམ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ གནས་གྱི་
མིང་ལས་འགྲེས་ཏེ་ ལུང་ཤོང་གི་མིང་ཡང་ལྷག་རིམ་ཅན་ཟེར་སྟབས་སྟོན་ཡོད་
ལུགས་བཤད་ནི་འདྲ་ག

གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་མོན་བུམ་ཐང་བྱོན་ཚུལ།

ཐངས་དང་པ་- ཏུས་རབས་༥ པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྟོན་དཔོན་པདྨ་འབྲུང་གནས་
ལུགས་མཁར་རྒྱལ་པོ་སི་རྒྱ་ཡ་ཇ་གིས་མགྲོན་བད་ཕུལ་ཤ་བཞིན་དུ་བྱོན་ གནས་
བདག་བདུད་རྒྱལ་ཤེལ་གང་དཀར་པོ་དང་ལྷ་སྟོན་སྟེ་བརྒྱད་ དམ་ལུ་བཏགས་ཏེ་
རྒྱལ་པོའི་སྟོན་སྟེ་ལེན་པ།

བྱོན་ལམ་- བལ་བུ་ཡང་ལེ་ཤོད་ལས་མོན་བུམ་ཐང་ལུ་བྱོན་ཡི་ཟེར་བཤད་འདྲ་ག ལོག་སྟེ་
ཁོངས་མནའ་སྟེས་-སྟོན་ཕུག་ལས་མང་སྟེ་ལུང་བྱོགས་ལས་ རྒྱུ་ལུ་བྱོན་ཡོད་པ།

ཐེངས་༥ པ། མོན་ལ་དཀར་ཅུང་ལས་སྒྲེ་ མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་མཉམ་བྱོན་
 ཡོད། ཕྱག་ལུ་མི་ བོད་གངས་ཅན་སྒྲོངས་སུ་མ་རྒྱ་རུས་རྗེས་སུ་བབུང་ནིང་ གྲུབ་
 བརྟེས་རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྗེ་ནང་ཆན་ས་ལམ་གྱི་ལྟོན་རྒྱལ་པ་རྣམ་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་སམ་
 ལུན་མ་རྩེ་མང་བྱོན། གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གསང་སྒྲགས་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ཆོས་འཁོར་
 སྐོར་བའི་སྐབས་ ལུན་མ་རྩེ་མང་གི་ཆོས་འདི་ཡིག་ཐོག་ཕབ་པའི་སྐབས་སུ་ ཡི་གུ་
 འབྲི་མ་ཆར་བར་ དེ་སྒྲང་འབྲུག་ཡིག་ མཁྱོགས་ཡིག་དེ་སྒྲང་བརྩམ་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་
 བཤད་པ་ཨིན་པས། གནས་ རྒྱ་རྗེས་བྲག། རྒྱལ་བྲག མེ་འབར་མཆོ། གུན་བབང་
 བྲག། གཡང་རྩེ་ མོང་སྒྲར་ ལྷུང་རྩེ་ སེངྒེ་རྫོང་ལས་ སྤྲ་གོ་སྒྲག་ཆང་འཕུར་བྱོན་པ།
 བྲག་དཀར་པོ། རྫོང་བྲག རྒྱ དེ་ལས་ལོག་རོ་མོ་ལ་རི་ལས་སྒྲེ་ བོད་ལུ་བྱོན་ལྷག།

ཐེངས་ ༣ པ།

ཁྱིལ་ར་ཐོད་དམ་ལ་བཏགས་ནི་ཕྱིར་དུ། དེ་ལས་ ད་དཀར་ན་ མཐའ་གནས་མཁའ་
ཚོང་དང་ སྒོམ་བྲག་ལས་སྡེ་ དབང་འདུས་ སྤྱ་ན་ཁ་ དང་ཐིམ་ཕྱག་ མཇུག་རང་
པ་ས་ཁ་ གཏུམ་བྲག་ཚང་ཆོག་གནས་ལས་སྡེ་ གསིན་པོའི་ཡུལ་དུ་བྱོན་པ།

བྲག་ཆེན་བཞི།

༡. གནས་ཆེན་ཕྱག་བྲག་སེངྒེ་ཚོང་།
༢. གནས་ཆེན་ཆོས་རྗེས་བྲག་
༣. གནས་ཆེན་ཀུན་བཟང་བྲག་
༤. གནས་ཆེན་མཐོ་བ་བྲག་

བྲག་ཆེན་བཞི།

༡. རྒྱལ་བླ་མ་མེད་མཆོད།

གནས་ཡིག་ཀྱན་སྒྲུབ་ལམ་སྟོན་ སྒྲེགས་བམ་༥ པའི་ནང་།

གནས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཡང་ རྒྱལ་པོ་སིལ་ར་ཇ་ཡུམ་སྤུ་མུ་ལུ་ ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྒོ་བ་དཔོན་པདྨ་སམ་གླ་མ་
གིས་ གསང་སྤྲུགས་དོ་རྩེ་ཐེགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བཀའ་དབང་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནང་བའི་སྐབས་ ཡུལ་དེ་ཁར་
ཤིན་ཏུ་མ་རུང་པའི་སྤོང་པོ་དགའ་བྱེད་ཟེར་མི་གི་ཁ་གཏོན་ལུ་ བྲག་དམངས་དོ་རྩེ་བཙེགས་པའི་བྲག་ཕུག་
ནང་ཐུགས་དམ་ལུ་བཞུགས་ཏེ་དབང་བྲག་པདྨའི་ཐོད་ཐོང་ཁོ་བོ་རོལ་པའི་སྐར་བཞེངས་ཏེ་ བདུད་གྱི་
ཆོགས་གེ་ར་བདུལ་བའི་ གཟུགས་དང་སྤྱང་པོ་ཚུ་ སྤྲ་འབྲེགས་དོའི་རྣམ་པ་ལུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་
དམ་ལུ་བཏགས་པའི་རྟགས་མཆན་ལུ་ ལུས་ཀྱི་ཁོག་པ་གན་རྒྱལ་སྤེ་བཞག་མི་ལུ་ སྐྱ་ཡི་དྲིལ་འཁོར་
གྱི་རྩེས་ལྷལ་མངོན་སུམ་སྤེ་བཞག་གནངས་དེ་ལུ་ ལྷལ་བྲག་ཟེར་བའི་མཆན་གནས་བྱུང་རུག། ཨོན་རུང་
ཟུར་ཉམས་ཏེ་ ལྷག་བྲག་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་སོང་ཡོད།

ངག་རྒྱན་ལས་ - གནས་འདི་ཁར་ བྱ་རུའི་བཞུགས་ཁྲི་ཡ་མཚན་ཆེ་རྟག་རྟ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ བཞུགས་བྲག་
སྟེ་ཡང་བཤད་སྟོལ་འདུག།

གནས་ཆེན་ལྷན་ཁག་གི་

དབུ་བ་ཅན་-

ཀ) ལྷན་ཁག་དཀར་ཆེན་མཁའ་མཛོད་།

རིམ་ལྔ་ལྷན་ཁག་དཀར་བཀྲི་ཤེས་ཆོས་མཛོད་ ཞེས་བྱ་བར་ ལྷན་ཁག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རང་བྱུང་
ཞལ་ལྷོ་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལྷན་ཁག་ལ།

ཁ) བར་ན་བདུད་འདུལ་སེལ་ཆོད་།

ལྷན་ཁག་གི་སེལ་ཆོད་གནས་མཛོད་འདྲ་བའི་ལྷན་ཁག་བདུད་འདུལ་སེལ་ཆོད་ཞེས་པའི་ལྷན་གི་སྐད་པར་ ལྷན་ཁག་གི་
བཀྲི་ཤེས་ཆོས་མཛོད་འདྲའི་བཀྲི་ཤེས་ཆོས་པའི་དོ་ལོ་བཀྲི་ཤེས་ཆོས་མཛོད་ཆེན་པོ་ཡིད།

ག) མདའ་ལྷན་ཁག་ཆེན་མཁའ་མཛོད་།

གནས་ཁྱི་སྒྲིང་པ་བྱུང་བར་འཕགས་པར་གྱུར་པ་བྱུང་ཆེན་མཁའ་མཛོད་ཞེས་ མ་འོངས་བསྐྱེད་པའི་
དུས་ཁྱི་འགོ་བ་ལ་བཅུ་ཞིང་ རྒྱལ་ཆབ་གཏོར་སྒྲིན་གྱུ་བ་པའི་དབང་ལྷན་ཁག་ལྷན་ཁག་ལྷན་ཁག་
གནས་ས། ད་ལྟོའི་ལྷན་ཁག་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཡིན།

གནས་ཆེན་ཆོས་རྒྱུ་

སྒྲུབ་པ་རྒྱ་ཆེ་དབང་གི་མཛད་པ་འི་ ཆོས་རྒྱུ་གི་གནས་ཡིག་ནང་ གཙང་པ་རྒྱ་
རས་ཀྱི་ཞལ་སྒྲོབ་ རྒྱལ་བ་ལོ་རས་པ་གྲགས་པ་དབང་ཕུག་སྒྲུབ་པ་འི་ལྷ་བ་དེ་ཡང་
དུས་རབ་༡༣ པ་འི་ནང་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆའི་སྒྲུབ་གནས་ ཆོས་རྒྱུ་ལུ་བྱོན་སྒྲེ་
ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པ་འི་བསྟན་པ་སྒྲེལ་ སྒྲོབ་མ་ཉི་ཁྲི་ཙམ་འབྱུང་མ་ཆད་ སྒྲོབ་མ་རྟོགས་
ལྡན་ཉི་ལྷེ་ཡེ་ཤེས་སོགས་རྒྱ་གིས་ཡང་ ཆོས་བརྒྱུད་སྒྲེལ་གནང་བ་ལས་བརྟེན་ ས་
གནས་ཀྱི་མིང་ཡང་ ཆོས་བྲག་ཟེར་དར་བྱུང་སོང་ཅུག།

ཁ་རྒྱུན་ལས་ ལྷ་ཁང་གི་བྱུང་ཁ་གི་བྲག་འདི་ ཆོས་ཀྱི་པོ་སྒྲེ་རྟོགས་བཞག་བཞག་པ་
བབྱུམ་སྒྲེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ མིང་གནས་ཡང་ ཆོས་བྲག་ ཟེར་བཏགས་ཅུག།

གནས་ཆེན་ཀུན་བཟང་བྲག

དབུས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲག་རི་ ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་རྣམ་པ་འབད་བའི་ རོན་ཉིང་
གུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ མཆོན་ཡང་ཀུན་བཟང་བྲག་ཞེས་དར་ཅུག།
དེ་ཡང་ ཀུན་བཟང་བྲག་གི་གནས་ཡིག་ལས་ཅུ་

དུས་རབ་བརྒྱད་པའི་ནང་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་དངོས་བྱོན་ཏེ་ ཕྱིན་གྱི་བརྒྱབས་
གནང་པའི་ཤུལ་ དུས་རབ་༡༥ པའི་ནང་ གཏེར་སྟོན་པ་རྣམས་སྤྱིང་པ་ གུ་རུ་རི་
ལུང་བསྟན་དང་འབྲེལ་ གནས་མཆོག་འདི་ཁར་ གདན་ས་བཅགས་ཏེ་
བཞུགས་ཅུག།

གནས་ཆེན་མཐོ་བ་བྲག

ཀྱན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་གྱིས་ ཡུལ་འདིའི་ཕུན་སྦྲུལ་ཡུལ་སྒོ་ཡོད་ལ། །ཟེར་གསུངས་མི་
ལྟར་ སྦྲུལ་ཡུལ་མཁན་པ་སྒྲོངས་གནས་ཀྱི་མཐའ་མ་ཡིན་མ་ལས་ མཐའ་བྲག་
དང་ གཞན་ བུམ་ཐང་སྡེ་བཞིའི་གནས་ཚུ་ལས་ ས་ཁ་མཐོ་ས་ལུ་ཆགས་ཏེ་
ཡོད་པ་ལས་ མཐོ་བ་བྲག་ཟེར་བཤད་སྒོལ་ཡོད་ཟེར་ བྲམ་ཤེས་རབ་འཛུགས་གི་
བཤད་པ་ཡིན།

མཐོ་བ་བྲག་གི་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་དང་སྤྱི་ཡོག་ཆས་རྟིང་མ་ཚུ་ནང་ མཐོ་བ་བྲག་
ཟེར་རང་ཡོད་པ་ནང་ ཀྱར་སྒྲོད་ལུ་ཡོད་པའི་སྦྲུལ་ཡུལ་མཁན་པ་སྒྲོངས་ཀྱི་གནས་
སྒོའི་གསང་ལམ་ཡང་ མཐོ་བ་བྲག་ལས་ཡིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

གནས་ཆེན་འདི་དང་པ་རང་ སྟོན་སྒྲིལ་མ་ཐོན་པའི་རྟེ་མ་ ཁ་ཆེ་
(ཀུན་མཁེེེ) བྲི་བརྟན་རྒྱལ་པོ་འམ་ ཡིན་པའི་གི་ སྤུངས་ཆུ་
གར་གྱི་ཐུབ་ཆེན་བརྒྱད་བཅུའི་ཡ་གྲུལ་ ལྟོ་ཀླ་ར་ ཆོས་མི་
དགོ་སྟོང་མ་ དཔལ་མོ་ མཇེ་ནད་ཀྱི་བེན་རྟེ་ ཐོ་བྲང་ལས་
གཡོག་མོ་བསམ་འཕེལ་མ་དང་བཅས་བརྟོན་བཏང་ནས་ རིམ་
གྱི་བི་ཀ་མ་ཤི་ལ (མཐོ་བ་བྲག་) ལུ་བྱོན་ནས་ སྟོན་གྱི་ལུང་
བསྟན་དང་འབྲིལ་རྟེ་ སྤྲུང་གནས་ཀྱི་སྤྲུབ་པ་ཡངས་དག་པ་
མཇེ་ནས་ རྟོན་ལས་གྲོལ་ དཔོན་གཡོག་༩ ཀྱི་སྤྲུབ་རྟགས་
བརྟོན་ཡོད་མི་ཚུ་ དངོས་སུ་མཇེལ་ནི་ཡོད།

དུས་རབ་བརྒྱད་པའི་ནང་ སངས་རྒྱས་་༩ པ་ཚྭོན་གྱ་རུ་རིན་པོ་
ཆེས་སྐྱ་དངོས་བྱོན་ནས་ འདྲེ་སློན་གདུག་པ་ཅན་དམ་ལ་
བཏགས་པའི་གནས་ཆེན་ཨིན། གནས་དེ་ཁར་ གྱུན་མཁྱེན་གྲོང་
ཆེན་དང་ གཏེར་སྟོན་པརྩ་གླིང་པ་ རིག་འཇིན་འཇིགས་མེད་གླིང་
པའི་སྟོབ་མ་ བླང་འཇིགས་མེད་གྱུན་གྲོལ་ཚུ་ སྟོམ་སྐྱབ་གནང་
ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ནི་འདུག།

སྟ་ཁང་འདི་ བྲག་ཕུར་པ་རང་བྱོན་གྱི་དབྱིབས་ཅན་གྱར་བཞེངས་དེ་
ཡོད་ལྟ།

ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བ་སྒྲིང་ཆེན་རབ་འབྱམས། (༡༣༠༥-༡༣༥༣)

པདྨ་ཐང་ཡིག་ལས་ཀྱི་

- ✓ བསམ་ཡས་མཆིམས་ཕུར་སྐྱས་པའི་གཏེར་ཁ་འདི། མི་བཞག་འདོན་པའི་རྟགས་
དེ་བསྟན་ནས་འབྱུང་། གཏེར་སྟོན་ངི་མེད་འོད་ཟེར་ཞེས་བྱ་འབྱུང་།
ཞེས་ གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ལུང་བསྟན་བཞིན་ ས་གནས་བོད་ཡུལ་གཡོ་རུ་གྲ་ལུ་
ཡབ་བསྟན་པ་སྐྱུང་དང་ཡུམ་འབྲེམ་བཟའ་མ་བསོད་ནམས་རྒྱན་གཉིས་ལུ་ རོ་
མཚར་བའི་རྟགས་དང་བཅས་ ཏུས་རབས་༡༤ པ་སྟེ་ལོ་༡༣༠༥ ལུ་སྐྱུ་འབྱུངས།
✓ རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྟོང་རྟུ་བཙན་གྱི་སྤྱས་མོ་ ལྷ་ལུམ་པརྟ་གསལ་དང་ པཎ་ཆེན་བི་མ་
ལ་མི་ཏྲིའི་ཡང་སྤྱས།
✓ སྟེ་ལོ་༡༣༤༩ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཏྲི་སི་ཏུ་བྱང་ཆུབ་རྒྱལ་མཚན་དང་མ་འགྲིག
✓ སྟེ་ལོ་༡༣༥༠ འི་ ལོ་མཇུག་བསྐྱུ་ཁམ་ལུ་ མོན་བུམ་ཐང་ཏུ་བྱོན།

✓ བུམ་ཐང་དུ་བྱོན་ནས་ ཐོག་མ་ས་གནས་བསམ་གླིང་དུ་ གདན་
ས་བཅགས།

✓ མོན་བུམ་ཐང་དུ་བྱོན་དགོ་པའི་གནད་དོན་- རྒྱལ་པོ་བྱང་ཆུབ་
རྒྱལ་མཆོན་དང་མ་འགྲིག་པ་མི་འཐོན་ནི་དང་ སྤྱི་ལོ་༡༣༥༩ ལུ་
བོད་དབུས་དང་གཙང་ལུ་ དམག་གི་སྡོན་དཔག་འབད་ཡོད་པ་
ལས་ དམག་འདི་ལས་ཟུར་ནི་ཐབས་ལུ་བྱོན་ཡོད།

✓ སྤྱི་ལོ་༡༣༦༠ བོད་དུ་ལོག་བྱོན་ནས་ ༡༣༦༣ ལུ་ དགོངས་པ་
རྫོགས་ཡོད་པ་ཨིན་མས།

སྒྲིབ་བཏང་གྲོང་ཆེན་གྱི་སྒྲིབ་བརྒྱུད།

ཤིང་མཁར་བདེ་ཆེན་སྒྲིབ་གི་གནས་ཡིག་ནང་།

ཨོ་རྒྱན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆོའི་ལུང་བསྟན་བཞིན་ ཀུན་མཁུན་རྒྱལ་བ་གྲོང་ཆེན་
རབ་འབྱམས་ཀྱིས་གདན་ས་ཐོག་མ་ ཤིང་མཁར་འབྲོག་རི་རིན་ཆེན་
འབྲུང་གནས་འདི་ཡིན།

རིམ་པར་བུམ་ཐང་ ༡) ཐར་པ་སྒྲིབ་གི་གཙུག་པའི་ ༢) སྒྲན་ལུང་འབྲས་
བཅག་སྒྲིབ་ དེང་སངས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དགོན་པ། ༣) ཤར་ཀུན་བཟང་སྒྲིབ་།
༤) མཁོ་ཐང་པར་སྒྲིབ་ངམ་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་། ༥) སྤ་གོ་བསམ་གཏན་སྒྲིབ་
ངམ་ཀུན་བཟང་སྒྲིབ་། ༦) སྤང་ཨོ་རྒྱན་ཆོས་སྒྲིབ་། ༧) ཤིང་མཁར་བདེ་
ཆེན་སྒྲིབ་། ༨) སྒྲུབ་སྒྲོད་ཀུན་བཟང་སྒྲིབ་། བཅས་གདན་ས་སྒྲིབ་བརྒྱུད་
ཅས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའོ།

བྱེད་བྲག་ཏུ་ བུམ་ཐང་གི་སྒྲིང་གསུམ།

ཤིང་མཁར་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་།

✓ ཞལ་རྒྱན་ལས་ ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་གྱིས་ གདན་ས་འགོ་ཐོག་
འབྲོག་རི་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ནང་གདན་ས་བཅགས་
རྒྱག་ཟེར་བཤད་ཡོད། ས་ཁོངས་འདི་གི་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་ གཟའ་
ཚུ་ཅིག་འདུག་ དེ་ཡང་ ངང་སྒྲོང་གསལ་ཚུ་དཔོག་པར་འགྱུ་ནིའི་
ཉམས་འཆོར་ཏེ་ ལྷ་ཁང་གི་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་ བཏོན་ཡོད་པ་སྟེ་
བཤད་འདུག།

✓ ཏེ་མ་ས་ཁོངས་འདི་ནང་ ལྷ་ཁང་ཚུ་དུ་ཅིག་ཡོད་པར་བཤད་ཅེ།

✓ གྲོང་ཆེན་གྱི་གདུང་སྤྲུལ་ འཇམ་དབྱངས་གྲགས་པ་(༡༣༥༤)
དེའི་སྤྲུལ་རྩེ་བཟང་མཐའ་ཡས་གྲགས་པ་(༡༤༣༣)གིས་ ད་
ལྟའི་ལྷ་ཁང་ཡོད་སའི་ས་ཁོངས་དེ་ སྤོན་མ་ རྒྱགས་ཚལ་གྱི་
སྒོར་ནས་ འདི་ནང་ གྲོང་ཆེན་གྱི་བུ་སྒྲོབ་ཚུ་ལུ་ཆོས་
གསུངས་པའི་བཞུགས་ཁྲི་ཅིག་ཡོད་སར་ བཞུགས་ཁྲི་འདི་
ཉེན་གཙོ་བོ་སྤེ་བཞག་ནས་ གཟའི་གནས་ཁང་དང་བཅས་པ་
སྤེ་ ལྷ་ཁང་རྒྱུང་དུ་ཅིག་བཞེངས་གནང་ཐུག

✓ གདན་ས་གཉིས་ སྤེ་དར་ཡོད།

བྱེད་བྲག་རྩ་ བུམ་ཐང་གི་སྤྱིང་གསུམ།

སྤྱང་ཨོ་རྒྱན་ཆོས་སྤྱིང་།

✓ ཨོ་རྒྱན་ཆོས་སྤྱིང་གི་གནས་ཡིག་ནང་།

✓ ཀུན་མཁྱེན་གྱི་གདན་ས་གྲགས་ཚུལ་དང་ རོ་རྩེ་སྤྱིང་པའི་གདན་ས་གྲགས་ཚུལ།

སྤྱིང་ཆེན་གྱི་བུ་སློབ་ཚུ་གིས་ལྟ་ཁང་འདི་ ག་སྟེ་ལུ་ཆགས་པ་ཅིན་དྲག་ག་ཟེར་ཅུ་བའི་ལན་ལུ་
དེའི་སྐབ་ཕུག་གི་འོག་ལུ་ ཐང་གོང་འོག་༣ སྟེ་ཡོད་མི་ དབང་གནང་སའི་ས་ཁོངས་ ས་
དབྱིབས་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱངས་པའམ་མརྒྱལ་བཤམས་བཤམས་བབྱམ་ནང་ རོར་གཏེར་ལེ་ཤ་
བཞུགས་ཅུག་ འདིའི་འོག་ལུ་ སའི་དབྱིབས་སྤྱང་མོ་ཆེ་ཁ་མར་ལྟ་རྒྱུག་རྒྱུག་པ་ཅོག་འཐད་
པའི་སྤྱི་གཙུག་གྲུ་ལུ་འམ་ སྤོན་པོ་གན་རྒྱལ་སྟེ་འགྲེས་མགྲུ་ལུ་ གཙུག་ལག་ཁང་
བཏབས་པ་ཅིན་ རྟོ་མོན་སྤྱི་དང་ བྱེད་བྲག་རྩ་ བུམ་ཐང་སྟེ་བཞི་ལུ་ཕན་ནི་དང་ དེའི་
བསྟན་པ་ཡང་ཡུན་རིང་རྩ་གནས་ནི་མས་ཟེར་གསུངས་ནི་ནམ་ལས་ ལྟ་ཁང་བཏབས་
གནང་ཅུག།

✓ བེ་རོ་ཙ་ནའི་རྣམ་སྤྱུལ་ གཏེར་སྟོན་རྒྱལ་པོ་ལྷའི་གསུམ་པ་ རྟོ་རྩེ་གླིང་པའི་(༡༩༤༦-
༡༩༠༥) གདན་ས་གྲགས་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཏུས་རབ་༡༤-༡༥་པའི་ནང་ བོད་དབྱུས་
གཙང་དང་ཁམས། མོན་བུམ་ཐང་། སྤྲ་གོ་སོགས་རྩ་ནང་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ འགོ་བའི་དོན་
ཏུ་དམིགས་ཏེ་ གདན་ས་མང་རབ་ཅིག་བཏབས་གནང་པའི་གྲལ་ལས་ཅིག་ཨོ་རྒྱན་ཆོས་
གླིང་འདི་ཨིན་མས།

✓ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་འདི་ ཏུས་རབ་༡༩ པའི་ནང་ གཏེར་སྟོན་རྟོ་རྩེ་གླིང་པའི་ གདུང་
བརྒྱད་གྲོང་གསར་དཔོན་སྟོབ་ མཆོ་སྦྱེས་རྟོ་རྩེ་གིས་ ཉམས་གསོ་སྟོམ་སྟེ་ལུ་ དེ་ལས་
༡༩༠༠ ལུ་ བྱ་དཀར་རྩོང་དཔོན་ ཨོ་རྒྱན་རྟོ་རྩེ་གྱིས་ཉམས་གསོ་ལུ་ཡོད་པ་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་
འདུག།

✓ ད་ལྟོ་བར་ན་ ཨོ་རྒྱན་ཆོས་གླིང་ ཆོས་རྩལ་ལྷག་ཚང་བེར་ ལྷ་ཁང་ཐོག་༡ སྟེ་ཡོད་མི་དེ་
འབྲུག་གི་ལམ་སྟོན་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨ་ཞེས་ཀུན་བཟང་གིས་ ལག་
ལེན་འཐབ་དེ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི།

བེད་བྲག་ཏུ་ བུམ་ཐང་གི་གླིང་གསུམ།

བབ་ཅེ་རོན་ཐར་པ་གླིང་།

✓ ཐར་པ་གླིང་གི་གནས་ཡིག་ནང་ཅེ་

དགོན་པ་འདི་ རབ་སྒྲིལ་ལྷན་པོའི་རྩེ་ལས་མར་བབ་སྟེ་འོང་མ་དང་ སྤངས་
དང་ནགས་ཚལ་གྱི་ མཚམས་ལུ་ཆགས་པ་ལས་བརྟེན་ བབ་ཅེ་རོན་དང་
ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་གྱིས་ ས་གནས་འདི་ཁར་ འོད་གསལ་རྩོགས་པ་
ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་བཀའ་བླ་མའི་དབང་དང་བྲིད་ གདམས་ངག་གནང་
བའི་སྐབས་ ཞལ་སྟོབ་ཀྱི་ཆོགས་འབུམ་ཕྲག་ལས་བཅས་ ཉིང་ངེ་འཛིན་
གྱིས་ཡོན་ཏན་ཐོབ་ནས་ ཐར་པ་ཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཐར་པ་གླིང་ཞེས་
བཏགས་པའོ།

✓ད་ལྟོའི་ལྷ་ཁང་ཡོད་ས་དེ་ཉིད་ རྟོན་མ་ཀུན་
མ་བྱེན་གྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ཆོས་ཀྱི་
དབང་ལུང་གནང་སའི་ ཆོས་ཁང་ཨིན་མ་སྟེ་
བཤད་འདུག།

✓གྲོང་ཆེན་གྱིས་ འཕྲིན་ལས་སྟེལ་སའི་གདན་
ས་གཙོ་བོ་ཐར་པ་གྲོང་ཨིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

བཀྲིན་ཆེ།