Description For Group1-10: དགོན་གསར་དང་ ཕེབས་ལམ་ བློ་བྱང་བཅས་པར་མཆོག་
སྒྲུབ་
རིན་པོ་ཆེ་ལ་རྟེན་གསུམ་དང་རིམ་པ་རྣམ་རྟོག་ཐོ་སོགས་ཡིག་ཀྱང་
ས་ལྷུག་ ཆུ་འབྲུག་༡༠
༡༨༥༥ ༡༨༥༢

Title: ཆུ་འབྲུག་ གནམ་བསྐོས་འཇམ་དབྱངས་གོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོར་ཁྱི་ཕེབས་
སྒ་ཡེར་གཙོང་འབྲུལ་རྟེན་དང་ ཆུ་སོག་ ལི་སྟྲོང་སོགས་
ལ་བཀའ་རྟེན་འདི་ཡོད་ཀྱི་སྟྲོང་གཞུང་དགེ།

Short Description: ལྷགོང་མར་ཁྱི་ཕེབས་སྒ་ཡེར་འབྲུལ་ཝི་ཞི་གཙོང་འབྲུལ་རྟེན་དང་
ཆུ་སོག་ ལམ་སྟྲོང་སོགས་ལ་བཀའ་རྟེན་འདི་ཡོད་བསྟྲོང་གཞུང་

ཆུ་འབྲུག་ ༡

Main Text: ཆུ་འབྲུག་ བསྐལ་པའི་མངའ་བདག་ལྷགོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོ་ནས་

གསེར་ཀྱི་བཀའ་ལུང་ཟབ་མོ་སྒྲིལ་ཕེབས་དགོངས་དོན་ལྷག་བསྐྱབས་མགོན་མཆོག་སྒྲུལ་

རིན་པོ་ཆེ་ཐུ་ཚུན་ངག་དབང་ཐུབ་བསྟན་བསྐལ་བཟང་བསྟན་པའི་སྨོན་མ་དཔལ་བཟང་པོ་གདན་ས་དབུས་གཙང་ཀྱན་བདེ་གླིང་གི་གསེར་ཁྱིར་མངའ་གསོལ་ཀུན་པའི་སྤར་ལམ་པོ་ཅིང་
ཆུལ་བཤད་ཆེན་པོར་བཀྲ་ཤིས་སྒ་ཡེར་འབྲུལ་མི་སི་ཁྱོན་བརྒྱད་བཏང་འཐུས་ཕེབས་པ་བཞིན་མི་སྒ་སྒ་ཡེར་མ་བན་པོ་འཇམ་དབྱངས་བོད་ཅར་ཅན་ཀྱི་མཁྱེན་ལྡན་ལྷགོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོར་

འབྲུལ་རྟེན་འདི་ཡོད་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཆུ་སོག་མི་སྒ་བཞག་དང་ ལམ་འཁེལ་དགོས་རྡོར་གཞིས་སྟྲོང་གཞིས་སོགས་ལ་བཀའ་རྟེན་འདི་ཡོད་ཀྱི་སྟྲོང་གཞུང་བཀོད་པར།
ཀ ལྷགོང་མ་ཆེན་པོར་ཞུ་ཡིག་དང་ ཤལ་དཀར་དམར་ཡོད་པའི་སྒྲམ་ཆུང་གོས་
༡
སེར་ཀྱིས་བསྒྲུམ་པ་ ཀ གསེར་ཟངས་ཀྱི་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུ
༢
བསྟན་ཁྱི་ཆུབ་ཡོད་པའི་
སྒྲམ་ ཀ འཕགས་པའི་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་གིས་བྲིས་ཐང་ཡོད་སྒྲིལ
 ༣ ༧
འབོག་གོས་སེར་ཡོད་པའི་སྒྲམ་ ཀ གསལ་རྟེན་ཆོ་མདོའི་གྲྭགས་བམ
 ༥

ཐུགས་རྟེན་བདུལ་ཀྱི་རྣམ་ཆུལ་མཆོད་རྟེན་ བདུལ་ཀྱི་མཆྭལ་སྟེ་འདོགས་ཅན་ཡོད་པའི་སྒྲམ་ ཀ ཏྲི་བཅང་ཁ་ཆེ་མཐུར་སྲང་དྲུག་བཅུ་ཡོད་པའི་སྒྲམ་ཆུང་

 ༤
གོས་
སེར་ཀྱི་བསྒྲུམ་པ་ ཀ སྲོས་སྲོམ་པ་སྒྲུལ་སྒམ་དམར་སེར་ཕྱུག་པ་ཉི་ཤུ
 ༦
 ༧
ཙ་ལྷ་རི་ཡོད་པའི་སྒྲམ་རས་སེར་ཀྱི་འཐུམ་འབྲུར་ ཀ བཅས་ལ་དོལ
 ༢ ༨
 ༩
 ༡༠
 ༡༡
སྒྲམ་ཆོས
ཆོའོགས་ཀུབས་བཅུ་རི་ཡོད་པའི་དོ་རས་སེར་ཀྱི་སྒྲིལ་བ ཀ ཤིང་འབྲས
 ༨ ༡༢
 ༡༣
ཁ་སྒུར་པཉྩིའི་སྒྲམ་རས་སེར་ཀྱི་འཐུམ་ཡོད་ ཀ ཤེལ་དཀར་སྒྲམ
 ༢ ༡๐
རས་སེར་ཀྱིས་འཐུམ་ཡོད་
ཀ ཀ ཆུ་སྟོར་སྒྲམ་རས་སེར་ཀྱི་འཐུམ་ཡོད་ ཀ ཀ འབའ་ཆུན་སྒྲམ་རས
 ༡༤ ༡༦
སེར་ཀྱི་འཐུམ་ཡོད་ རྟགས།
ཁ ཡར་ནང་བློན་ཀོ་ཤེ་ཁ་ཡམ་བན་དཔའོ་ལྕང་ལ་སྲུང་མཁྱེད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཡིག ཐུགས་རྗེས་ཀྱི་སྒྲ་བསྒྲན་ནམ་བཅས་ ཕང་ས་ཆུས་འཕེལ་གཏུང་ ཕྱིན་རྟེན་འཇམ་གྲྀང་སྲྀ་ནོར་རྡོག
 ༧
ཀ ཀ ཡར་ནང་བློན་ཀོ་ཤེ་ཁ་ཡམ་བན་ཐལ་ཆོ་ཕོར་སྲུང་མཁྱེད་ཡོད་པའི

 ５

 ３

ཤོག་རྒྱ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་གདུང་ བྱིན་རྒྱན་འཇམ་གྲྀང་སྲྀ་ནོར་རྡོག་བདུན་ གསེར་ཐང་ས་ཀྱི་རྒྱ་བསྐན་ནམ་བཅས་

ཀ ཡར་ཐུང་ཐང་ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཤོག་ རྒྱ་བསྐན་ནམ་བཅས་
ཤ
ཅ
ཏ

ཏེ་བཅང་མཐུར་སྲང་ཡོད་ སྨོས་ཕྱ་བ་ཕྱག་པ་ སྨན་གྲྭིལ་ ཀ ཐ ཡར་
ཆ
ཁོང་ཁོལ་སྨྲོར་
ཁང་གི་ཐུང་ལི་ཙམ་བན་ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཤོག་ རྒྱ་བསྐན་ནམ་བཅས་ཏེ་བཅང་མཐུར་སྲང་ སྨོས་ཕྱ་བ་ཕྱག་པ་ སྨན་གྲྭིལ་ ཀ ད ཡར་ཁོང་ཁོལ་
ཁ
ལ
ཁ
ཁ
ལ
ཁ
ཁ
ལ
ཁ

ཏ།མར་ཞུ་ཚོགས། དེ།བཟང་མཐུར་སྲང་། ཕྱིད་སྨོས་ཕྱག། སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ར
3 ๑๕ ๒
0

པར་ཡིག་སྒྲོབ་དགེ
5
ཏ།ན་མཁན་ཏུང་ཏུང་ཏུབ་བཀྲ་ཤིས་ལ་སྲུང་མདུད། ཁ་བཏགས་ཙ་ཤེ་ཡོད་པའི་ཞུ

5
ཚོགས། སྨོས་ཕ་བ་ཕྱག། སྨན་སྒྲིལ། །ལ པར་ཡིག་སྒྲོབ་དགེ་ཏ།ན་ཇི་མཚོན
๑๕ ๒
ཏ།ཏ

5
མ་སྒྲོ་བཟང་འཇམ་དབྱངས་ལ་ཞུ་ཚོགས་སོགས་གོང་འདྲ། །ཤ ๑๑ པར་ལོ་ཅ
བ་སྒྲོ་བཟང་ཆོ་རིང་ལ་ཞུ་ཚོགས་སོགས་གོང་འདྲ། །ཤ ས 5 ར་དུར་བུད་ཕང་ལ་ཞུ་ཚོགས། ཁ་བཏགས
ཙ་ཤེ། ཏྲིན་ཏྲེན་འཇམ་གྲྀང་ཐྲྀ་ནོར་ཏོག། སྒ་བསྒྲན་ནམ་བཅས། སྨོས་ཕ་བ
๗
ཕྱག། སྨན་ལེགས་པ་སྒྲིལ། །ཤ5 ཙ་ཐེའུ་སྲང་ཏྲིན་སྨོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ། སྨན་
๑๐ ๓ ๒
སྒྲིལ་རྟགས།

།ཤ ལམ ས།ཁྲོན་ཐུང་ཐུར་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཚོགས། དེ།བཟང་མཐུར་
๑

སྲང་ སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ པར་ས།ཁྲོན་སྒ་དེན་ས།ཤར་སྲུང་མདུད་ཡོད།

๑๕ ๓ ๒
པའི་ཞུ་ཚོགས། དེ།བཟང་མཐུར་
སྲང་ སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ས།ཁྲོན་ཕོགས་དཔོན་ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ
๖ ๑ ๓
ཚོགས། ཁ་ཆེ་མཐུར་སྲང་ སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ས།ཁྲོན་ཙ་མོན་ཀྱི་དྲུང
๑๐ ๒ ๖
ཡིག་མཐུན་མོང
ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཚོགས། ཁ་ཆེ་མཐུར་སྲང་ སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ
๔ ๒ ๕
དར་མདོ་ཐུ་ལེན་ཁུར་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཚོགས། ཁ་ཆེ་མཐུར་སྲང་ སྨོས་ཕ་བ
๔
๐

ཕྱག་པ
๒๐
སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ཐུ་ལེན་ཁ་ཞི་དྲུང་ཡིག་མཐུན་མོང་ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི
๓ ๖

ཞུ་ཚོགས། སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ལྷུགས་ལ་མིང་ཆེན་ས།ཤར་སྲུང་མདུད་ཡོད
๑ ๗
པའི་ཞུ་ཚོགས
ཐ་ཁ་ནམ་ནམ་བཅས། ཁ་ཆེ་སྲང་ སྨོས་ཕ་བ་ཕྱག། སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ
๑๐ ๑๕ ๒ ๔
ལྷུགས་ལའི་མཏོན་དཔའི་ལོ་ཡིར་ལ་སྲུང་མདུད་ཡོད་པའི་ཞུ་ཚོགས། ཁ་ཆེ་མཐུར
ས།ང་ སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ལོ་ཐང་ཀྱོང་ཐ་ཡར་ས།ང་ཏྲིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ
๖ ๒ ๙
๐
འགོ་ཚལ་ཀྱོན་འདེངས། སྨན་སྒྲིལ། །ཤ ལམ ལོ་ཐང་ཐུ་ཤག་ཐ་ཡར
๒ ๑๐
ས།ང་ཏྲིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ཕོགས་གོང་འདྲ། །ཤ ལམ འབབ་བདེ་ཆེན་ཁང

๑๑

གསར་ཐ་ཡར་ས།ང་ཏྲིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ། འགོ་ཚལ་ཀྱོན་འདེངས། སྨན་སྒྲིལ།
๓
།ཤ ལམ
๑๒

འབབ་གཤིན་དངོས་སྲེ་པར་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ འགོ་ཚལ་ཀྱོན་འདེངས་
སྨན་སྒྲིལ་ ། ལམ ལྷར་ཁམ་འགོ་པར་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་
 ２ １３
ལྷམ་ལྷིལ་
 ２
། ལམ ཏྲག་གཡབ་ལྷི་ཁྱབ་མཇོད་པར་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ འགོ་
 １９
ཚལ་ཀྱོན་འདེངས་ ལྷམ་བྱབས་ལྷིལ་ ། ལམ ཆབ་མདོ་མཇོད་པ་དར་
 ２ １５
དཀར་ལ་སྲུང་
བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ འགོ་ཚལ་ཀྱོན་འདེངས་ ལྷམ་བྱབས་ལྷིལ་ ། ལམ
 ２ １６
ལྷ་ལྷོང་-ལྷོང་བཞུགས་ལ་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ ལྷམ་བྱབས་ལྷིལ་
 １
། ལམ ཚོ་མདོ་གཞིས་བཞུགས་ལ་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་
 １７
ལྷམ་བྱབས་ལྷིལ་ ། ལམ དཔལ་འབར་ལྷོང-བཞུགས་ལ་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་
 １ １８
ཚོགས་རྒྱ་ ལྷམ་
བྱབས་ལྷིལ་ ། ལམ ལྷ་རི་བླ་མར་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་
 １ １９

ལྷམ་བྱབས་ལྷིལ་ ། ལམ རྒྱ་མདའ་ལྷོང-བཞུགས་ལ་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་
 １ ２０
ཚོགས་རྒྱ་ ལྷམ་
བྱབས་ལྷིལ་ རྣམས།
 １
། སོགས་ཡུལ་དུ་འདི་གཱའི་འབྲལ་བསྟན་གསོལ་དཔོན་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་ལྷན་དང་ དབྱ་ཟླར་ཡེ་ཤེས་ཆོས་འཛིན་སོ་སོར་སྲུང་བྱིན་ཡོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ ཏཱ་བཟང་མཐུར་
སྲང་རེ་ ལྷམ་བྱབས་རེ་བཅས་དང་ གར་གོས་ལུ་སྟོང་རྒྱའི་ལྷམ་ཆོས་ཐེག
 ２ ２
 ０ ０
བྱབས་ཀྱི་ཤུ་ཐམ་པ་བཅས་ཡོད་པ་ཁྱེད་པ་ཁྱེད་སོ་སོར་སྟོད་པའི་འགྱོར་ལན་ཅི་བཏབ་མེད་
པ་བྱུང་ན་དང་ དེ་མིན་དངོས་པོར་ཡུལ་ཐང་ཆོང་ཕྱིས་དགོས་པ་ཡོད་ རྒྱ་ཆོས་ལ།