

# སྒྲོབ་སྒྲུང་བདུན་པ།      =      སྒྲོག་གི་བཀའ།

གཞན་དོན་ཆེ་ཤོས་ཐལ་གཅོད་མཁུང་དེ་དགོན་མཚོ་གཞི་སྒྲོག་གི་བཀའ་རེད། གསོན་པོའི་འཚོ་བའི་  
 བཀའ་དེ་རྟལ་སྤོང་བར་མཚོ་གཞི་གཞན་དོན་སྒྲོག་ལ་དེ་ཚོ་ཐལ་གཅོད་བྱེད་ཡ་བཟེ་པོ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རེད།  
 ང་སེམས་སྤྱད་ཀྱང་དང་མཐའ་འཁོབ་སྒྲོ་གནས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ཐོན་དུས་ད་དགོན་མཚོ་གཞི་སྒྲོག་གི་བཀའ་  
 དེ་ངས་གནས་པའི་དེ་ག་རང་གི་ནང་ཕྱི་སྒྲོག་པ་དང་སྒྲོག་གི་བཀའ་དེ་ངའི་སེམས་དང་ཐུགས་ཉིད་དང་  
 ལུས་ལ་འཛིན་ཐུབ་ཡག་སྒྲུང་གི་ཡོད། ང་སྒྲོག་གི་བཀའ་དེའི་ངས་གནས་ལུ་ལ་བཟེ་པ་དང་ངས་རྣམས་  
 འགྲུང་བཟེས་པ་དང་མ་ཉི་ཀའི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ནང་ལ་རྣམས་པར་རྒྱལ་བ་ཉེ་མོར་བྱས་པ་དེ་མིག་བཟུ་གི་  
 ཡོད། དུས་ཚོད་ཞིག་བཟོས་ནས་སྒྲོག་པ་དང་སྒྲོག་གི་བཀའ་དེ་ཚོའི་ཁྱེད་རང་གཅོད་མ་ཐུབ་

བཅུ་གལ་དང་དེ་རིང་ཁྱེད་རང་ཚོར་མ་བསྐྱར་དུ་བཟོས།  
 དགོན་མཚོ་གཞི་ཁྱེད་རང་སྐོར་ལ་ག་རེ་གསུངས་པ་དེ་ཁྱེད་རང་རང་ལ་སྐྱད་ཆེན་པོ་བྱེད་ནས་སྒྲོག་  
 བྱིས་པ་དེ་ཞི་ངའི་ནམ་མཁའི་ཡབ་ཀྱི་གསུངས་པ་རེད།

- མད་སྒྲུ། ༥ = ༡༩ ང་ཞི་འཇིག་བརྟེན་གྱི་ཚེ་ཡིན།
- ༥ = ༡༩ ང་ཞི་འཇིག་བརྟེན་གྱི་འོད་ཡིན།
- ཡོ་ཉ་ཀླ། ༣ = ༡༦ དགོན་མཚོ་གཞི་ང་ལ་བྱམས་པ་གཞན་བ་རེད།
- ༣ = ༡༦ ང་ལ་མཐའ་མེད་པའི་སྒྲོག་ཡོད།
- ༡༩ = ༢༡ གཅོད་པོའི་ང་ལ་བྱམས་པར་བྱེད།
- ༡༩ = ༢༢ ང་ལ་གཅོད་པོའི་ཞི་བདེ་ཡོད།
- ༡༥ = ༡༦ གཅོད་པོ་ལྷའི་ངས་བསྐྱོས་པའི་འགྲུས་བུ་ཡག་གཞི་རྟལ་དུ་གནས།
- ༡༥ = ༡༩ ང་འཇིག་བརྟེན་ལ་བདག་གི་མ་རེད།

- ཡོ་ཏ་ཀན་ ༡༧ = ༢༢ ང་ལ་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་འི་གཟི་བུ་བཟིང་ཡོད།
- ༥ ༡༧ = ༢༣ ང་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་མཉམ་དུ་གཟིགས་ཡིན།
- མི་སྒྲི ༡ = ༤ ང་ལ་དམ་པའི་སྤྱད་པའི་ཉིད་ཐོབ་བྱུང།
- ༡༧ = ༢༤ མ་ཞི་ཀ་པ་ནང་ལ་ང་འཚོ་བ་དང་འགྲུལ་བ་དང་འདུག་པའི་འབྲུང་གཞན་ང་  
ལ་ཡོད།
- རོ་མ། ༣ = ༢༢ ང་ལ་དགོན་མཚོ་གཞི་རྒྱུ་མས་པར་དག་པ་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་དད་པར་རྒྱུ་ཀས་ཡོད།
- ༤ = ༢ ང་སྤྲིག་པ་ལ་ཞིབ་ཡིན།
- ༤ = ༣ ང་ལྷུས་པར་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་མ་ཞི་ཀ་གྲོངས་པའི་ནང་ལ་ལན་པ་ཡིན།
- ༤ = ༤ ང་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་ཁོང་གྲོངས་པའི་ནང་མཉམ་དུ་དུར་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།
- ༤ = ༥ ང་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་མ་ཞི་ཀ་མཉམ་དུ་ཚ་ཚང་འབྲེལ་ཡོད།
- ༤ = ༡༤ ང་སྤྲིག་པ་ནས་རང་དབང་ཐོབ་བྱུང།
- ༤ = ༡༤ ང་རྒྱུས་པར་དག་པའི་གཡོ་གཤིས་ཞིག་ཡིན།
- ༧ = ༤ ང་བཀའ་ཁྲིམས་ལ་ཞི་དགོས་རེད།
- ༧ = ༤ ང་དགོན་མཚོ་གཞི་ལ་འབྲས་བུ་ཚགས་སོ།
- ༨ = ༡ ང་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་མ་ཞི་ཀའི་ནང་ན་ཚད་པ་གཙོ་བོ་ཡི་ལུ་ཞེས།
- ༨ = ༢ ང་ཚོ་མཛད་གྱི་སྤྱད་པའི་ཉིད་གྱི་བཀའ་ཁྲིམས་དེས་སྤྲིག་པ་དང་འཚོ་བ་གཉིས་གྱི་  
ཁྲིམས་ལས་ང་སྐྱོལ་བར་མཛད་དོ།
- ༨ = ༥ ང་སྤྱད་པའི་ཉིད་གྱི་རང་བཞིན་དང་ལྡན་པ་རྒྱུས་པར་སྤྱད་པའི་ཉིད་གྱི་ལུས་ལ་སེམས་སོ།
- ༨ = ༦ ང་དགོན་མཚོ་གཞི་སྤྱད་པའི་ཉིད་གྱི་དའི་སེམས་དབང་བསྐྱེད་བྱས་སོ།
- ༨ = ༡༤ ང་དགོན་མཚོ་གཞི་སྤྱད་པའི་ཉིད་གྱི་ང་ཁྲིད་སོང།

རོ་མ། ༤༥ ༡༥ ང་ལ་བུ་དོད་ཀྱི་བྱ་གསུམ་ཉིད་རག་བྱུང།

༤༥ ༡༦ ང་མ་ཞི་ཀ་པ་མཉམ་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཉམ་དུ་དཔལ་འབྱོར་ཡང་ཐོབ་  
པར་འགྱུར་རོ།

༤༥ ༢༤ ངས་ཀྱི་ཉམས་ཚུངས་ལ་བྱ་གསུམ་ཉིད་ཀྱིས་གྲོགས་མཛད་དོ།

༤༥ ༢༥ ང་ལ་གཙོ་བོ་ཡེ་ལུ་འི་དབྱིབས་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བའི་ཐམས་ཅད་དོ།

༤༥ ༣༡ དགོན་མཚོ་གའི་ལ་སྐྱོགས་མཛད་དོ།

༤༥ ༣༢ ང་ལ་བྱམས་པར་མཛད་མཁན་གཙོ་བོ་ཡེ་ལུ་སྐྱོན་སྤྱོད་འདི་ཐམས་ཅད་ལ་ངའི་  
རྒྱལ་མཁན་ལས་ལྷག་པའོ།

༤༥ ༣༥ སྐྱ་གང་གི་ང་ལ་དགོན་མཚོ་གའི་བྱམས་པ་ནས་འཕྲལ་བར་མི་བྱུང་བོ།

༥༥ ༡༢ དགོན་མཚོ་གའི་ང་ལ་སྐྱད་བཏང་སོང།

༡༣ ༡༤ ང་གཙོ་བོ་ཡེ་ལུ་མ་ཞི་ཀ་མཉམ་དུ་གནས་པ་དང་ལུས་འདོད་ཆགས་སྤོངས་ཡོད།

༡༣ ༡༥ ང་གཙོ་བོ་ཡེ་ལུ་མ་ཞི་ཀ་དང་འགྲོགས་པའི་ཕྱིར་བོས་པ་ཡིན་ནོ།

༤༥ ༢༠ ང་ཞི་ང་རང་གི་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་ཡེ་ལུ་འི་སྐྱེ་ལྷག་རིན་ཆེན་ངས་ཉོས་པ་རེད།

༡༢ ༡༣ བྱ་གསུམ་ཉིད་གཅིག་པོའི་ངང་ན་མ་ཞི་ཀ་པའི་ལུས་ནང་ང་ལ་སྐྱེས་ཐོབ།

༡༣ ༡༤ དགོན་མཚོ་གའི་སྐྱེས་པ་ལ་འདྲིན་ཐམས་ཅད་འདི་ནང་ན་རྒྱས་པར་མདད་པ་རྣམས་ཏེ་ང་  
ལ་རྟགས་ཏུ་ཡོངས་སུ་མཚོ་གའི་ཡོད་པ་ལ་ལས་བཟང་ཀུན་ལ་རྒྱས་པར་མཛད་པར་  
རྣམས་སོ།

༥༥ ༡༡ ང་དགོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷུག་པོར་གྱུར་ནས་སྐྱིན་པ་གཏོང་བའི་སེམས་སྤངས་དང་ལྡན་ནོ།

གལ་ལྟར་ཡིན་པ། ༣ = ༢༠

ང་ཞི་མ་ཞི་གཤམ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་ས་ཞིང་ལ་བརྒྱུང་ས་པ་ཡིན་གོ། ང་འཚོ་ཡང་ང་  
རང་མི་ཚོ་འོ་མ་ཞི་གཤམ་དེ་ནང་ན་འཚོ་སྤོང་ད་ལྟ་ཤེས་པ་ལ་འཚོ་བ་ལས་དགོན་  
མཚོ་གཤིས་སྐྱེས་པ་ལ་བྱམས་ཞིང་ཁོང་རང་དེ་དོན་དུ་སྐྱུལ་བ་དེ་ལ་དད་ཅིང་འཚོ་འོ།

༣ = ༡༡ ཚོས་དྲུང་པོ་ཞི་དད་པ་དང་དེ་འཚོ་བར་གྱི་འགྲུར་རོ།

༣ = ༡༣ ང་ལ་མ་ཞི་གཤིས་ཞི་མས་ཀྱི་ཚད་པ་པོ་གསལ་པ་ལས་བྱས་སོ།

༣ = ༢༤ ང་མ་ཞི་གཤིས་ལེ་ཤུ་ལ་དད་པར་གྱུར་བས་དགོན་མཚོ་གཤིས་སྐྱེས་ཀྱི་འགྲུར་རོ།

༣ = ༢༧ ང་མ་ཞི་གཤིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་ཐོབ་པ་དེས་མ་ཞི་གཤིས་སྐྱེས་པ་ཡིན།

༣ = ༢༨ ང་དང་དད་པ་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མ་ལེ་ཤུ་མ་ཞི་གཤིས་ལ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན།

༣ = ༢༩ ང་མ་ཞི་གཤིས་ལ་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ་ཞི་གཤིས་སྐྱེས་པའི་སྐོན་སུམ་ཞོར་བ་དག་  
བྱུང་གྱུར་རོ།

༤ = ༦ དགོན་མཚོ་གཤིས་རང་གི་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེས་ཉིད་དེ་སྤྱིང་གི་ནང་དུ་མངགས་སོ།

༥ = ༢༡ ཐོམས་ཉིད་འབྲས་བུ་དེ་ནི་ནང་དུ་ཡོད།

༥ = ༢༢ ངའི་ཤེས་པ་ཤེས་པ་འདོད་ཆགས་དང་འདོད་པ་རྣམས་རྒྱུང་ས་ཞིང་ས་ལ་བརྒྱུང་ས་ཏེ་བསམ་  
པ་ཡིན་གོ།

ཞི་ཐེ་སྐྱེས་པ། ༡ = ༣

ང་སྐྱེས་ཉིད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་ནམ་མཁའ་རུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཞི་གཤིས་ལ་གཤམ་  
མཁའ་ལ་བརྟེན་པར་གྱུར་ཅིག།

༡ = ༤ འཇིག་བརྟེན་མ་བཞོན་པའི་ཚོན་རེད་ཁོང་གི་དྲུང་དུ་དགའ་ཅིང་སྐྱོན་མེད་པར་བྱམས་པའི་  
ངང་ལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དགོན་མཚོ་གཤིས་ལ་འདམས།

༡ = ༥ བྱམས་པའི་ནང་དགོན་མཚོ་གཤིས་ཀྱི་ཏུགས་དགོངས་མཉམ་པ་བཞིན་དུ་ཡང་ལེ་ཤུ་མ་ཞི་  
གཤིས་སྐྱེས་པའི་རྣམས་ཁོང་རང་གི་ཕྱིར་དགོན་མཚོ་གཤིས་སྐྱེས་ཀྱི་འགྲུར་བར་ཐགས་བཅད་དོ།

ཨིལེ་སྤུལ། ༡༥༧ མ་ལི་ཀའི་ནང་དགོན་མཚོག་གི་སྐུ་ལྷག་གིས་ངའི་སྤྲིག་པ་སེལ་ཏེ་ངའི་  
སྐྱོལ་བར་མཛད་དོ།

༡༥༨ དད་པ་བྱས་ཏེ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་སྤྲུགས་ཉིད་དམ་པ་དེའི་མ་ལི་ཀའི་ནང་ཕྱགས་རྒྱས་  
བཏབ་དེ་དགོན་མཚོག་གིས་བདག་ཏུ་མཛད་པའི་མི་བརྒྱད་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་ཏོ།

༡༥༩ དགོན་མཚོག་དང་ལྷན་གཅིག་ངའི་བསྐྱེད་པའི་མ་ལི་ཀའི་ལུ་ལྷའི་ངང་ན་ནམ་མཁའ་འུ་  
སྐྱོས་སོ།

༡༦༠ ང་ཞི་དགོན་མཚོག་གིས་མཛད་པའི་བཟོ་ལས་ཡིན་ཏེ་མ་ལི་ཀའི་ལུ་ལྷའི་ངང་ན་དགོན་  
མཚོག་གི་སྐྱེད་པ་ལམས་པའི་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་པའི་སྤྱིར་བཏོན་པ་ཡིན་ནོ།

༡༦༡ ང་དགོན་མཚོག་གི་རིགས་བརྒྱད་ཏུ་བཞུགས་ཤིང་མི་སྣ་དང་ལུང་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་གཤིས་  
མང་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་ཡིན་ཏེ་མང་དེའི་ཟུར་རྩོམ་ལུ་ལྷའི་ཀའི་ངང་ཡིན།

༡༦༢ ཁོང་གི་ངང་ན་དམ་པ་སྤྲུགས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ན་དགོན་མཚོག་གི་སྐྱོ་བྱང་ཞིག་ཏུ་བཞུགས་པ་ཡིན།

ཐི་ལི་བཟི། ༡༦༣ དགོན་མཚོག་གི་སྤྱིར་ལས་བཟང་པོ་མགོ་བཙའ་གསལ་པ་དེ་ངའི་ལུ་ལྷའི་ཀའི་ཉིན་མོའི་བར་  
དུ་སྐྱེད་པར་ཡང་མཛད་པའི་སྐྱོ་གཤེད་ལོད་དོ།

༡༦༤ ང་ངང་ལ་འཚོ་བ་ཡང་མ་ལི་ཀའི་ཡིན། འཚོ་བ་ཡང་མཉམ་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།

ཐི་ལི་བཟི། ༡༦༥ ལུ་ལྷའི་ཀའི་སྤྱིར་ལས་བཟང་པོ་མགོ་བཙའ་གསལ་པ་ཅད་བྱེད་སྐབས་ལོ།

༡༦༦ ང་ལ་ཇི་དང་ཇི་དགོས་པ་དེ་ངའི་དགོན་མཚོག་གིས་ངང་གི་ཞོར་རྒྱས་བཞེན་ཏུ་མ་ལི་ཀའི་ལུ་  
ལྷའི་གཟི་བུ་བཞེད་ཀྱི་ངང་ལ་ཡིན་ཏུ་ལྷག་པར་སྐྱེད་པར་མཛད་པར་འགྱུར་རོ།

གོ་ལོ་སེལ། ༡༦༧ ལྷན་པའི་དབང་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་ངང་གི་གཅེས་པའི་སྐུ་ལྷག་གིས་སྤྲིག་པ་བཏོན་པའི་  
སྤྱིར་ལས་བཟང་པོ་ཅད་འབྲུལ་ལོ་དགོན་མཚོག་གི་སྐུ་ལྷག་གིས་ངང་ལ་

ཐར་ལམ་མཛད། ཐར་ལམ་དེ་ཞི་དམ་པ་ཅད་ཡོད་པའི་སྤྲིག་པ་སེལ་ཡིན།

- གོལ་ལོ་སྐུ་ལ།    ༡ = ༣༠    ང་མ་ལེ་གཏང་མཉམ་དུ་འཛིན་གཏེན་གྱི་སྒྲུ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་ལས་ལེའོ།  
 ༣ = ༡    ངའི་སེམས་ཚེད་སྣང་གི་དངོས་པོ་སྤང་ལ་ཡོད། དེ་དུ་མ་ལེ་གཏང་གོམ་མཚོག་གི་  
                   གཡས་སུ་བཞུགས་སོ།  
 ༣ = ༢    ང་སྣང་ལ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་ཚགས་ས་ལ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་མ་ཚགས། ང་ལེ་  
                   ནས་ངས་གྱི་འཚོ་བམ་ལེ་གཏང་ལྷན་གཅིག་ཏུ་དགོན་མཚོག་གི་ནང་ན་སྐྱས་པ་ཡིན་གོ།  
 ༣ = ༡༢    ང་དགོན་མཚོག་གིས་འདམས་པའི་མི་དམའ་དག་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན།  
 ༡ ཐེ་ས་ལོ་ནི།    ༤ = ༧    ང་ལ་རྣམས་པར་དག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་བོས་སོ།  
 ༥ = ༥    ང་འོད་གྱི་སྐྱས་ཡིན། ཉིན་མོའི་སྐྱས་ཡིན། ང་མཚོན་མོ་དང་ལྷན་པ་ལ་དག་གོ།  
 ༢ ཐེ་ས་ལོ་ནི།    ༣ = ༣    གཙོ་བོས་དམ་བཅས་པ་ལས་མི་འགལ་བས་ངས་བརྟན་པར་མཛད་པའི་རྟན་པ་ལས་  
                   མཛད་པར་འགྱུར་རོ།  
 ༢ ཉི་མོ་ཐེ་ཕུར།    ༡ = ༡༢    གཙོ་བོ་ངའི་ཕྱིར་ཞག་དེའི་བར་དུ་སྤྱང་བར་རྣམས་པར་ཡང་ཤེས་པས་དེ་ལ་མི་  
                   འཛོམས་མོ།  
 ཡིབ་རི་ལ།    ༡ = ༡༥    འཚི་བའི་འཛིགས་པས་ཚོ་གང་བྱུང་དུ་ཁོལ་བ་ཐམས་ཅད་སློབ་ལ་བར་མཛད་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 ༢ = ༡༧    ངས་སྤྲིག་པའི་དོན་དུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཐབས་མཛད་དོ།  
 ༧ = ༡༤    གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེས་ལུགས་ལས་པའི་སྣང་ལེ་བ་ཡིན་པའི་ལས་རྣམས་ལས་འདག་པར་  
                   མཛད་པར་འགྱུར་རོ།  
 ༡༠ = ༡༤    དམ་པར་མཛད་པར་གྱུར་ནས་ང་མཐའ་མེད་པའི་བར་དུ་སྤྱན་སུམ་མཚོགས་པར་  
                   མཛད་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 ༡ བོ་ཚོ།    ༡ = ༧    ང་ཞི་འདམས་མི་བརྒྱུད་ཞིག་རྒྱལ་རིགས་གྱི་དགོ་འདུན། མི་རབས་དམ་པ།  
                   དགོན་མཚོག་གིས་བདག་ཏུ་མཛད་པའི་རིགས་ལེན་ཡིན་གོ།

ཕལོ་མོ། ༡ = ༣ དགོན་མཚོ་གཤི་དབང་ཡིན་པ་དེ་རའི་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་དང་མཐུ་འཛོལ་ལྟམ་དེད་པོས་པའི་  
དགོན་མཚོ་གཤི་འཕྲོད་པ་རའི་སྲོག་དང་སྦྱོད་ལམ་བཟང་པོ་ལ་ཇི་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་གནང་དོ།  
དེ་ལ་སྲོག་གི་བཀའ་སྒྲུབ་ལ་ཡོད་པ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་རེད། རི་ཕུ་མི་གཤི་ཚོ་གྱུར་ལ་ལམ་སྟོན་  
གནང་བ་རེད། ད་ལྟ་སྤྱི་ལ་ཁྱབ་སེལ་དང་སྲོག་གི་བཀའ་མང་པོ་མཉམ་དུ་བསྐྱུས་པ་དེ་ཁྱེད་རང་གི་  
སེམས་ནང་ལ་དེ་ཚོའི་གནས་སྐྱུག་གི་ཡོད་པ་རེད།

