



ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ



འགྲོ་བརྒྱུད།

པོད་ཀྱི་ཁ་དབེ་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་གྱུ་ཆེ་ཞིང་། སྐར་ཚོགས་བཞིན་དུ་
གངས་མང་བ། བང་དོན་ཕྱན་ཕྱུག་ཚོགས་བ། ལྷ་མ་པ་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་བ། དོན་
འདུས་ལ་གཏིང་ཟབ་བ། ཉམས་དོད་ཅིང་གནད་འཁེལ་བ། ཚིག་ཕུང་ཞིང་གི་སྒྲ་བ།
ན་པར་སྒྲན་ཞིང་ཡིད་ལ་འབབ་པ་ཞིག་སྟེ་པོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་“ཁ་ལ་མངར་མ་
སྒྲང་ཅི་དང་། ན་པར་སྒྲན་མ་གཏམ་དབེ”ཞེས་པ་དང་། “གཏམ་དབེ་མེད་
བཤད་དཀའ། ར་ལྟ་མེད་འཕྲང་དཀའ།”ཟེར་བ་ལྟར་ཚིག་གི་བདུན་ཅི་དང་ན་
པའི་བྱ་རམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། དེ་ནི་པོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩམ་རིག་གི་གྲུབ་ཆ་
གལ་པོ་ཆེ་དང་། མས་ཀྱལ་རིག་གནས་ལྷལ་བཞག་གི་རིན་ཆེན་གཏིར་མཛོད་ནང་
གི་སྒྲིང་ནོར་ཞིག་ཡིན། ཨ་ར་སྒྲིང་ཕག་དུ་མའི་རིང་ལ། པོད་རིགས་མི་དམངས་
ནམས་ཁ་དབེ་དེ་དག་བསྐྱེད་པའདྲ་བའདྲ་གཞུག་ཡང་ཡང་བྱས་པར་བརྟེན་.....
གཏམ་གྱི་ལྷན་ཐིགས་དང་། འཇིག་རྟེན་བྱ་པར་འཇུག་ཞོག་རི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་གྱི་
ཅ་གཞི། ཐོན་སྐྱེད་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་ཕྱགས་སྟོན། གཏམ་དང་བྱ་སྒྲིད་འགྲིག་མིན་
གྱི་ཆད་གཞི། ལྷ་མཆན་གནས་ལྷགས་འདྲན་སྐབས་ཀྱི་ཁྲངས་ལུང་དང་མཚན་ཆ་
ལྟ་བུ་སྟེ་པོད་རིགས་མི་དམངས་ནམས་འཚོ་བ་རི་ལྟར་སྐྱེལ་ཐབས་ཀྱི་བསྐྱབ་དེབ་
དང་ཤེས་བྱ་ཀྱན་འདུས་ཀྱི་གཏིར་མཛོད་ལྟ་བུར་བྱས་པ་རེད།

ང་ཚས་ཁ་དབེ་དེ་དག་སྟོབ་སྟོབ་དང་ལྷན་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་ ཐོན་གྱི་སྒྲི་
ཚོགས་གནས་ཚུལ་དང་། འཇིག་རྟེན་མི་ཚས། པོད་མི་ནམས་ཀྱི་བསམ་པའི་
འབྱེར་ས། ལྷལ་སྒྲོལ་གོམས་གཤེས་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྟེན་བྱེད་པ་དང་། རྩམ་འབྲི་བ་

དང་གཏམ་བཤད་པའི་རྒྱལ་པ་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བར་ཕན་པ་མ་ཆད། རང་ཁྱད་འདུལ་བ་
 དང་སྒོ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲི་མོ་གསར་དུ་འབྱེད་པ་ལ་ཡང་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། རིན་བྲལ་
 རྣམ་བུ་ལྟ་བུའི་ཐོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་འདི་དག་འཛིན་སྦྱོར་སྟེལ་གསུམ་བྱེད་པ་དང་།
 རྒྱ་ཆོགས་རིང་ལྷགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཕན་
 པའི་ཆེད་དུ་ངས་ལོ་སྟམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་རིང་ཕྱོགས་མཐའ་དག་ནས་འབད་བས་.....
 བསགས་པའི་ཁ་དཔེ་འཛོམ་ཆེན་ནང་ནས་དོན་བཟང་ཞིང་ཆོག་གཅིས་པ་རྣམས་...
 བདུས་ནས་ནང་དོན་ལྟར་རྣམ་གངས་བྱེ་བའི་ཁ་དཔེའི་དེབ་འདི་བསྒྲིགས་པ་.....
 ཡིན།

ཁ་དཔེ་འདི་དག་རི་ལྟར་བསྐྱས་ཆུལ་ནི། ① ལོ་སྟམ་ཅུ་ལྷག་ ཙམ་རིང་ལ་
 རང་གི་སྒྲིབ་སྦྱོར་དང་བྱ་བ་སྒྲུབ་ཞོར་དུ་བསྐྱས་པ་རྣམས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།
 ② ཐོད་ཀྱི་དཔེ་རྟིང་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཐོད་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་དང་ཆོགས་པར་.....
 ཏུས་དེབ་སྒྲ་ཆོགས་བཙས་ལས་བསྐྱས་པ་གང་འཆམ་ཡོད་པ། ③ ངའི་སྒྲིགས་པོ་
 ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལྷག་བསམ་བཟང་པོས་རང་གིས་ཉར་བའི་ཁ་དཔེ་མང་པོ་ཕངས་.....
 སེམས་མེད་པར་ཁ་གསལ་དུ་གནང་བའང་མི་ཉུང་བ་ཡོད་པ། ④ 《གེ་སར་ཀྲལ་
 ཐོད་སྦྱང》ལས་ཉུང་ཙམ་བདུས་པ་བཙས་ཡིན། 《གེ་སར་ཀྲལ་ཐོད་སྦྱང》གི་ཁ་
 དཔེ་ནི་ཐོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་ནང་གི་རྟིང་བཅུད་ཡིན་པས་མང་ཙམ་བདུས་འོས་ཀྱང་།
 དེ་སྔ་སྔོ་མཐུན་ལས་དང་ལེན་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་བསྒྲིགས་པའི་《ཐོད་སྦྱང་གི་...
 གཏམ་དཔེ་གཅིས་བསྐྱས》ཞེས་པའི་དེབ་ཅིག་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་གིས་པར་དུ་
 བསྐྱན་ཆར་བས་དེབ་འདིར་ཐོད་ཀྱི་ཁ་དཔེའི་རྣམ་པ་ཉིལ་བོ་མཆོན་བྱེད་དུ་བཅུ་...
 བྲག་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་བདམས་མེད།

དེབ་འདི་ལི་ནང་ཁྱོད་བསྐྱེམས་ཁ་དཔེ་དུག་སྟོང་ལ་ཉི་བ་བསྐྱས་ཡོད་པའི་...
 ནང་ཐོད་ཀྱི་ཕྱལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་དམངས་ཁྲིད་དུ་...
 དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁ་དཔེ་རྣམས་རིས་སྒྲ་མ་བྱེ་བར་བསྐྱས་ཡོད།

ཁ་དཔེ་འདེམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཙ་དོན་ནི། ① ནང་དོན་སྒྲིག་གིས་མགོ་ས་པ།
 ② དག་ཡིག་ལ་ཁྲུང་ས་གཏུགས་མེད་ཅིང་གོ་དཀའ་བའི་ཡུལ་སྐད་དང་ སྒྲིང་ཆིག་...
 རྣམས་སྤྱིར་དབ་འདིར་བརྟུ་བྱ་མིན་ཡང་། ནང་དོན་དང་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ཏེ་
 ཅང་ལེགས་ཤིང་ཡུལ་དེའི་དམངས་སྐོད་དུ་དར་བྱུང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་རེ་བྱུང་དཔེ་.....
 མཚན་ཅམ་བཞོད་ཡོད། ③ ནང་དོན་དང་ཆིག་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བ་མང་ཅམ་ཡོད་
 ན་དེ་དག་ནང་ནས་ལེགས་ཤོས་གཅིག་གས་མང་ན་གཉིས་ཅམ་མ་གཏོགས་བསྒྲས་...
 མེད།

དེབ་འདིའི་ཁ་དཔེའི་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྤངས་ནི་མིག་སྤར་གྱུ་ལ་ཁབ་བྱི་ནང་དུ་...
 དར་སྒྲིལ་ཆེ་བའི་ནང་དོན་ལྟར་རྣམ་གྲངས་དབྱེ་བའི་སྒྲིག་སྤངས་གཞིར་བཟུང་སྟེ་...
 ནང་དོན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་ཆན་པ་ཆེ་བ་31 བྱེ་ཞིང་། ཆན་པ་རེ་རེ་ལ་
 ཡང་ནང་གཞིས་རྣམ་གྲངས་ཚུང་བ་129 བྱེ་ཡོད་པ་དང་། རྣམ་གྲངས་འབྱེད་
 དཀའ་བ་རྣམས་ཆང་མ་གཞན་དག་ཅམ་པའི་རྣམ་གྲངས་ལྟ་བུ་སྒྲས་ཡོད། ནང་དོན་
 ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བྱེ་ནས་བསྒྲིགས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། ① འཚོལ་སྟབས་བདེ་བས་རང་
 ལ་གང་མགོ་ཁ་དཔེ་ལྟར་བར་རྟེན་སྒྲ་བ། ② ཁ་དཔེ་སྒྲིབ་སྒྲིང་དང་དབྱེད་
 བསྒྲར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྟབས་བདེ་བས་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ལེན་སྒྲ་བ། ③ ནང་
 དོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་བྱེ་ནས་བསྒྲིགས་ན་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མི་ཆགས་པའི་ཁ་དཔེ་.....
 རྣམས་རྣམ་གྲངས་བྱེ་བར་བརྟེན་ནས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ཆགས་པའི་དཔེ་དེབ་བཞིན་...
 བརྟུ་ས་ཆོག་པ་བཅས་ཡིན། རོན་ཀྱང་རྣམ་གྲངས་དབྱེ་བའི་སྒྲིག་སྤངས་འདི་ཡང་
 ནང་དོན་གཙོ་བོའི་ཆ་ནས་སྒྲིགས་མགོ་ཅམ་བྱེ་བ་ཡིན་གྱི། ཁ་དཔེ་མང་པོར་
 བཤད་ཡུལ་དང་སྒྲིད་ས་མི་འདྲ་བར་གོ་དོན་ཡང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པས་ཏེ་ ཅང་...
 གནད་ཐིག་ཤི་ཞིག་བྱེད་དཀའ་བར་བརྟེན་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་དཔེའི་ལག་...
 དེབ་འདི་སྒྲིད་སྒྲིབ་ས་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གི་ནང་ནས་མ་རྟེན་ཆེ། རྣམ་གྲངས་ཀྱི་
 ནང་དོན་འདྲ་བའམ་ཉེ་བའི་ཆན་པ་གཞན་དག་དུ་འཚོལ་བར་འཇོལ།

འདིར་དམིགས་མུ་བཀར་ནས་གསལ་བར་བཤད་དགོས་པའི་དོན་གསུམ་ལ་
ཡོད་པ་འདི་རྟེན།

དང་པོ། བོད་རིགས་མི་དམངས་ཡར་ལངས་བཅའ་སྒྲུབ་ཐོབ་པ་དང་།

བོད་རིགས་ས་ཁུལ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཇུགས་སྐྱུན་བྱ་གཞག་ ཟམ་མི་ལྷོ་མ་
འཆད་པར་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་དང་། རྒྱས་མུ་ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་

གཅིག་པའི་ཀྲང་མུ་ཚང་འཛམས་ཁྲོས་ཚོགས་ཐོངས་གསུམ་པ་འཚོགས་པ་ནས་ལྷོ་མ་
བཟུང་བྱ་གཞག་མཐའ་དག་བྱ་འཕྲར་བ་ལྟར་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་དང་ལྷོ་མ་

ཆབས་ཅིག་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཁྲོད་དུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཇུགས་སྐྱུན་
དང་འཚོ་བ་གསར་བ་མངོན་པར་མཚོན་པའི་ཁ་དཔེ་གསར་བ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ལྷོ་མ་

གསར་དུ་བྱང་བ་དེ་དག་གི་བསམ་ཁྲོད་མངོན་ཚུལ་ལོགས་པ་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་
དཔལ་འབར་བ། དུས་སྐབས་གསར་པའི་བྱད་ཚོས་མངོན་པར་གསལ་བའི་ཐོག་

ནས་བོད་རིགས་མི་དམངས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་མེས་ཀྱུལ་ལ་དགའ་བ་དང་།
གྲང་ཁན་ཏང་དང་མཐོ་ཀྲུང་ཞིར་དགའ་བ། བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་གསར་པར་

དགའ་བའི་བསམ་ཁྲོ་ཐོན་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་
ཅན་བཞི་མངོན་དུ་འགྱུར་བར་བྱེད་པའི་གཤིས་རྒྱུད་ལུང་གསལ་པོར་མཚོན་

ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཡར་ལངས་བཅའ་སྒྲུབ་ཐོབ་ནས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་རྩལ་
བ་དང་ཏང་གི་འགོ་བློད་དང་སྤྱི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ར་བྱེད་པའི་ཁ་དཔེ་“ཏང་གི་ལྷོ་མ་”

འགོ་འདྲན་མི་དམངས་མགོན་ཐུབས་རེད། ཏང་གི་སྤྱི་ཚུལ་འདོད་འཚོ་ནོར་བྱ་
རེད། མི་དམངས་འཚོ་བ་མངར་ཡོད་སྤྱང་ཚི་རེད། འདི་གསུམ་མེས་ཀྱུལ་ནང་གི་

སྤྱི་དགུམ་རེད”ཅེས་པ་ལྟ་བུ། ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཀྲང་མུ་ཚང་
འཛམས་ཁྲོས་ཚོགས་ཐོངས་གསུམ་པ་འཚོགས་པའི་ཆེས་ཐུང་དེར་རབས་ཅན་བཞི་

མངོན་དུ་འགྱུར་བར་མཚོན་པའི་ཁ་དཔེ་མང་པོ་བྱང་བ་དཔེར་ན་“ཏྲ”ལུགས་ན་
བོད་མའི་ཐང་ལ་རྒྱགས། གཏམ་བཤད་ན་དེར་རབས་ཅན་བཞི་ཐོད”ཅེས་པ་དང་།

“ཅན་བཞི་འཇུགས་པའི་སྟོབས་ཀྱགས་ཤེས་ཡོན་རེད། བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་པའི་མང་
གཞི་ངལ་རྩོལ་རེད”ཅེས་པ་ལྟ་བུ། ངལ་རྩོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱག་པོ་ཆགས་ཆེས་
ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱིན་པ་རྒྱུ་མི་རྒྱུ་བར་མི་ལ་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བུ་བྱེད་པའི་ཁ་དཔེ་གསར་
པ་དཔེར་ན་“སྲིད་པོ་བྱང་དུས་ཕྱག་པོ་བརྒྱུད་མི་ཉན། ཕྱག་པོ་ཆགས་དུས་ཀྱལ་
ཁབ་བརྒྱུད་མི་ཉན”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་སྐགས་པ་དེ་དག་གི་གྲངས་འཕྲོར་དེ་ཅམ་མང་
པོ་མེད་ན་ཡང་། དེ་དག་ནི་བོད་ཀྱི་ཁ་དཔེའི་རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ནང་གི་སྟོང་
ནོར་འདྲ་སྒྲུང་རབ་དུ་འཛེར་བ་ཡིན་པས་ང་ཚོས་ངེས་པར་གཅིགས་འཛིན་མཐོང་
ཆེན་དང་བསྐྱེད་ལེན་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་ཁ་དཔེར་བྱའི་ཁ་དཔེ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་ཆོས་ཐུན་
མང་མ་ཡིན་པ་མང་པོ་ཡིད། དཔེར་ན་བྱའི་ཁ་དཔེ་ཡལ་ཆེར་རྒྱུད་བྱེད་ཆོག་དང་
ཡིག་འབྲུ་ཆང་མ་གཏན་ཆགས་ཅན་ཡིན་པས་དུས་གསུམ་གྱི་བྱེད་པར་མེད་ལ། རང་
གཞན་གང་ལ་སྦྱོད་ནའང་བྱེད་པར་མེད། འོན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་ནམས་སྦྱིར་
གཏན་ཆགས་ཅན་ཡིན་ན་ཡང་བོད་སྐད་རང་ལ་བརྟེན་སྦྱོད་རིག་པའི་བྱེད་ཆོས་ཐུན་
མང་མ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་དང་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཡལ་སྐད་ཀྱི་བྱེད་པར་གྱིས་
ཁ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་པའི་ཤོག་དུས་གསུམ་
གྱི་འགྱུར་བ་དང་བདག་གཞན་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་
ཡིད། དཔེར་ན་དུས་གསུམ་གྱི་འགྱུར་བ་ཡོད་པ་“སྐད་ཆ་བསམས་ནས་བཤད་
དགོས། ཅམ་པ་བལྟས་ནས་མིད་དགོས” (འདས་ཆོག་གནས་ལུགས་བྲངས་པ།)
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་དཔེར་ན་“སྐད་ཆ་བསམས་ནས་ཤོད། ཅམ་པ་ལྟོད་ལ་
མིད” (འདས་ཆོག་དང་སྐལ་ཆོག་སྒྲགས་མར་བརྒྱུད་པ) ཞེས་པ་ལྟ་བུ། ཡང་
དཔེར་ན་“ཤ་ལྟོད་ལ་ཐོས་དང་ཟས་ཡིན། ཆོག་སྐམས་ལ་ཤོད་དང་གཏམ་ཡིན”
(སྐལ་ཆོག་གཉིས་སྒྲགས་སུ་བརྒྱུད་པ) ཞེས་པ་ལྟ་བུ། ཆོག་གྲོགས་དང་དུས་

གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དཔེར་ན་“དཔེ་མེད་ཀྱི་མཚན་རྟེན་བཞེངས། ལུང་མེད་
 ཀྱི་རབ་གནས་བྱས།” (འདས་པ།) “དཔེ་མེད་ཀྱི་མཚན་རྟེན་བཞེངས་པ་ལ།
 ལུང་མེད་ཀྱི་རབ་གནས་བྱེད་དོན་མེད།” (རྒྱ་མཚན་བཟང་པ། ད་ལྟ་པ།) ཡང
 “དཔེ་མེད་ཀྱི་མཚན་རྟེན་མ་བཞེངས། ལུང་མེད་ཀྱི་རབ་གནས་མ་བྱེད།” (གཞན་ལ་
 ཁ་ཏ་བྱེད་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ།) “དཔེ་མེད་ཀྱི་མཚན་རྟེན་བཞེངས་ནས། ལུང་
 མེད་ཀྱི་རབ་གནས་བྱེད་ཀྱིས།” (ད་ལྟ་པ། གཞན་བརྗོད་པ།) “དཔེ་མེད་ཀྱི་
 མཚན་རྟེན་ལ་ལུང་མེད་ཀྱི་རབ་གནས་” ཟེར་བ་ལྟ་བུ་བྱ་ཆོག་བསྐྱེད་པ་སྐྱེད་ཅི་
 རིགས་ཡོད་པ་དེ་དག་ར་ཚས་པོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་སྤྱད་སྐབས་ཅིས་ཀྱང་ཐུགས་གཟབ་
 གནད་མིན་གནད་ཀྱི་གཞུང་།

གསུམ་པ། རྒྱ་ཡིག་གི་“谚语”དང་“成语”གཉིས་པོད་ཡིག་ཏུ་སྦྱར་
 སྐབས་གང་མ་དཔེ་ཞེས་དབྱེ་བ་མེད་པར་བསྐྱར་བ་མང་། སྦྱར་དེ་གཉིས་དོན་
 གཅིག་མེད་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་མོད། འདིར་མི་དམངས་ཀྱི་རག་རྒྱན་དུ་སྤྱོད་ཀྱངས་
 ཆེ་བ་“谚语”ལ་ཁ་དཔེ་དང་། ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྤྱོད་ཀྱངས་ཆེ་བ་“成语”ལ་གང་
 དཔེ་ཞེས་ཟུ་ཚུགས་ཀྱིས་བྱེ་ལུང་བྱས་ནས་དཔེ་འདིར་ཁ་བྱང་ལ་བོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་
 ཞེས་བཀོད་ཡོད།

མཐའ་མར་ཁྱེད་གོས་དོན་ཞིག་ནི་ཁོ་བོར་གེས་ཀྱི་ཆུང་ཞིང་ཉམས་སྦྱང་
 མེད་སྐབས་དཔེ་འདིར་གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ཚུལ་དང་རྣམ་གྲངས་དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུལ་མཇུག་
 ལ་སྤྱོད་དང་ནོར་འཁུལ་མི་ཉུང་བ་ཡོད་པའི་པས་མཁུན་སྦྱན་ཡངས་པའི་སྒྲིག་པ་པོ་
 རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དགོངས་འཆར་ལྟག་སྦྱོལ་ཡོད་པར་ཁྱེད་།

1984 ལོར་ཀྱུལ་ཁབ་དབྱ་བ་རྟེན་པའི་ཐུབ་ཏུ་
 གར་གྱི་ཉི་མས་པེ་ཅིན་ནས་བྲིས་གིང་།

1988 ལོར་བཟོ་བཅོས་འཕེལ་རྒྱ་ལྡན་གང་འཆུལ་རེ་
 བྱས་པར། །

དཀར་ཆག

འགོ་བརྗོད།	(1)
ཁ་དབེའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཁ་དབེ་འགའ།	(1)
དང་པོ། རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡ་ཕྱལ་གྱི་སྒྲིང་།	(3)
1. རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡ་ཕྱལ་།	(3)
2. སྤྱི་དཀའ་ཁྱུང་དང་དམག་དཔུང་།	(5)
3. རྒྱལ་སྒོན་དང་དཔོན་གཡོག་	(7)
4. མི་རིགས་དང་ཚོས་ཁྲུགས།	(10)
5. ཕྱལ་སྒྲོངས་དང་གོམས་གཤིས།	(16)
གཉིས་པ། ཏང་དང་གཙོ་འཛིན་གྱི་སྒྲིང་།	(18)
1. ཏང་དང་སྤྱི་ཁྱུངས།	(18)
2. གཙོ་འཛིན་དང་འགོ་འདྲན།	(21)
3. སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་དཀའ་།	(24)
4. མི་དམངས་པདྨ་འགོད།	(28)
5. རྒྱལ་འགྱུར་ལ་དོགས་ ཞོན།	(30)
གསུམ་པ། མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲིང་།	(32)
1. མི་དམངས་མང་ཚོགས།	(32)
2. ཐུན་མིང་དང་མི་སྡེ།	(34)
བཞི་པ། ཡར་ལངས་བཅོངས་འགྲོལ་ཐོབ་པའི་སྒྲིང་།	(39)

1. བཅིངས་འགྲུལ་ཐོབ་པ།	(39)
2. རང་དབང་དང་འདྲ་མཉམ།	(40)
3. བདེ་སྲིད་གྱི་འཇོ་བ།	(41)
4. བཀའ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།	(43)
ལྷ་པ། ཆེ་བརྒྱད་དང་བརྒྱད་པའི་སྐར།	(45)
1. ཆེ་བརྒྱད་དང་བརྒྱད་ར།	(45)
2. མི་དང་བྱ་བར།	(46)
3. རྒྱུ་དང་གཞན་དག་ལ།	(48)
བྱ་པ། ལྷ་པ་འདྲ་ན་དང་འབད་བརྒྱུ་བྱེད་ཆུལ་སྐར།	(51)
1. ལྷ་པ་འདྲ་ན་དང་བྱ་གཞན།	(51)
2. ཆོད་མེམས་དང་གདོང་ཆོད།	(55)
3. རང་མགོ་རང་འདྲོན།	(58)
4. ཐེག་པ་རིམ་འཛུགས་ལ།	(60)
5. དཀའ་སྤྱད་སྤྱད་ཆུལ་བྱེད་ཆུལ།	(63)
བདུན་པ། གཞུང་ལྷ་པ་དང་ལག་ལེན་གྱི་སྐར།	(67)
1. གཞུང་ལྷ་པ་དང་ལག་ལེན།	(67)
2. ཉམས་ཐུང་དང་བསྐབ་བྱ།	(70)
3. བརྒྱུ་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་ལ།	(76)
4. དངོས་ཐོག་བདེན་འཇོལ།	(81)
བརྒྱད་པ། བདེན་དོན་དང་ནོར་འཇོལ་གྱི་སྐར།	(84)
1. བདེན་དོན་དང་ནོར་འཇོལ།	(84)
2. བདེན་པ་དང་རྒྱན་མ།	(87)
དགུ་པ། སྐབ་གཉིས་དང་སྤྱད་བརྒྱུ་བྱེད་པའི་སྐར།	(91)

1. ཡོན་ཏན་དང་མཁས་པ།	(91)
2. སྒྲོབ་གཉེས་དང་བཙོན་འགྲུས།	(98)
3. རིག་རྒྱུམ་དང་བསམ་གཞིགས།	(106)
4. ཐིགས་བསྐྱེད་ཀྱི་མཚོ།	(109)
5. ར་ཁུལ་སྒྲོབ་པ།	(109)
བཅུ་པ། ཤེས་ལྡན་དང་བསྒྲིག་གཞག་བྱེད་པའི་སྒྲོབ།	(112)
1. ཤེས་ལྡན་དང་འཇོན་ཐང་།	(112)
2. སྒྲོབ་གསོ་དང་སྦྱེད་སྦྱོར།	(114)
3. བསྒྲིག་གཞག་དང་བཀོལ་སྤྱད།	(118)
4. མི་མང་ལས་ཉུང་།	(122)
བཅུ་གཅིག་པ། སྒོ་ཅལ་དང་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོབ།	(124)
1. སྒོ་དང་ཐབས་ཤེས།	(124)
2. སྒྲོབ་པ་དང་ཤེས་རབ།	(134)
3. སྒོ་བ་དང་ཐབས་རྒྱགས།	(137)
4. སྒོ་རིག་རྒྱུམ་བཟུས།	(142)
བཅུ་གཉིས་པ། ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་གི་སྒྲོབ།	(146)
1. གཞུང་དང་དང་སེམས་བཟང་།	(146)
2. ཁྱེད་སྒྲོབ་དང་བཤམ་ཡོད།	(149)
3. སྒོ་བཏན་འགྲུས་མེད།	(154)
4. ཡ་རབས་གྲུས་ཞབས།	(156)
5. ཁ་གསལ་གཉིད་གསལ།	(167)
6. སྒོ་བས་པ་དང་སྒོ་ཁོག་	(169)

7. བཞི་ཆགས་དང་བབ་ཆགས།	(170)
8. ཁ་དན་དང་སྒྲན་གྲགས།	(173)
བཅུ་གསུམ་པ། ཁ་དན་དང་བསྐབ་བྱེ་སྒྲོར།	(178)
1. དག་བཤད་རྟེན་བཀོལ།	(178)
2. གདམ་ཆོག་ཁ་དན།	(179)
3. འཇིག་རྟེན་ཚུལ་ལུགས།	(184)
4. རང་ཆོད་རང་ལྷོ།	(191)
བཅུ་བཞི་པ། འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར།	(195)
1. འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས།	(195)
2. རྣམ་འགྲུར་བཟང་ངན།	(199)
བཅོ་ལྔ་པ། ཆོས་ཉིད་དང་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོར།	(201)
1. རོ་པོ་དང་ཁྱད་ཆོས།	(201)
2. ཆོས་ཉིད་དང་གནས་ལུགས།	(206)
3. འགལ་འདྲའི་གཅིག་འདྲ།	(221)
4. འགྲུར་ལྟོག་དང་འགྲུལ་སྒྱུད།	(222)
བཅུ་དྲུག་པ། བསམ་གཞིགས་དང་རོས་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོར།	(225)
1. ཆེ་ཆུང་དང་བྲག་ཞུ།	(225)
2. བཟང་ངན་དང་ལེགས་ཉེས།	(227)
3. ཆད་བསྐྱར་དང་གན་འབྱེད།	(228)
4. རང་ཆོད་དང་ཚོབ་ཤོར།	(232)
5. རྒྱ་རྒྱུན་དང་འབྲས་བུ།	(235)
བཅུ་བདུན་པ། མཐུན་སྦྱིལ་དང་མཇུག་བཤེས་ཀྱི་སྒྲོར།	(245)
1. མཐུན་སྦྱིལ་དང་རྟོགས་རེས།	(245)

2. མཛེལ་བཞེས་དང་འགྲོགས་འདྲིས།	(254)
3. རྒྱུད་ལྷག་མཉམ་སྦྲུང་།	(262)
བཙ་བརྒྱད་པ། ཁ་བྲལ་དང་ཁྱེད་གཞིའི་སྐར།	(265)
1. དབྱེན་སྦྱར་དང་ཁ་བྲལ།	(265)
2. ཁ་མཆུ་དང་ཁྱེད་གཞི།	(268)
3. གཟུང་ཤད་དང་འདུམ་སྒྲིག་.....	(273)
བརྒྱ་དགུ་པ། རྒྱུན་བརྒྱུད་དང་གཟེངས་བརྒྱུད་བྱེད་པའི་སྐར།	(278)
1. རྒྱུན་མེད་གང་ཟག་མེད་པ།	(278)
2. ཤ་ཚའི་ཁ་ནས་གཏམ་སྟན་མེད།	(280)
3. འཁྱེད་པགས་དང་རྒྱུན་སྦྲུང་།	(281)
4. རང་རྒྱུན་གཞན་རྒྱུན་བརྒྱུད་པ།	(284)
5. གཟེངས་བརྒྱུད་དང་ཆད་གཅོད།	(291)
ཉི་ཤུ་པ། བྱིས་ཆང་དང་ཁྱེད་པའི་སྐར།	(293)
1. གཉེན་སྒྲིག་དང་གཏན་ཁྲགས།	(293)
2. ཡ་མ་དང་བྱ་ལྷག་.....	(302)
3. ཁྱེད་པ་དང་མགྲོན་པོ།	(312)
ཉི་ཤུ་གཅིག་པ། འཁྱེད་བརྒྱུན་དང་བདེ་ཐང་གི་སྐར།	(314)
1. འཁྱེད་བརྒྱུན་དང་ན་ཚ།	(314)
2. བཟའ་བརྒྱུད་དང་བདེ་ཐང་།	(318)
3. རྩ་ཆེད་དང་ཆལ་སྦྱང་།	(320)
ཉི་ཤུ་གཉིས་པ། ལལ་ཚལ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྐར།	(321)
1. ལས་བརྩན་དང་བདེ་སྦྱིད།	(321)
2. ལེ་ལོ་དང་དབུལ་ལྷག་	(327)

3. ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད།	(329)
4. རྩལ་ལས་ཐོན་སྐྱེད།	(333)
5. དབུལ་སེལ་རྩལ་བསྐྱར།	(339)
ཉིར་གསུམ་པ། ཏུས་ཆིགས་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར།	(342)
1. ཏུས་ཆིགས་ནམ་ཟ།	(342)
2. གནམ་གཤིས་རྩོ་གང་།	(344)
ཉིར་བཞི་པ། ཟས་གོས་གནས་འགྲིམ་བཞིའི་སྐོར།	(350)
1. བཟའ་བརྒྱད་དང་གོས་ཀྱི་སྐོར།	(350)
2. གནས་མཉམ་དང་འགྲིམ་སྐོར།	(357)
ཉིར་ལྔ་པ། གྲལ་རིམ་དང་གཉའ་གནོན་གྱི་སྐོར།	(360)
1. དབུལ་པོ་དང་རྩལ་པོ།	(360)
2. དཔོན་དཔོན་དང་མཉམ་དཔོན།	(361)
3. གཉའ་གནོན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད།	(368)
4. བུ་གཞོག་དང་དབུལ་སྐྱོར།	(376)
5. ཉིས་བཟང་དང་གྲལ་ལོག་	(380)
ཉིར་དྲུག་པ། དམག་འབྲུག་དང་ཐབས་ཆུས་ཀྱི་སྐོར།	(386)
1. ཐུམས་སྤང་གསལ་སྟོན།	(386)
2. དག་ལ་དག་ལན།	(392)
3. དབའ་པོ་དང་སྤར་མ།	(400)
4. ཐབས་ཆུས་དང་སྒྲོ་བཞོད།	(411)
5. རང་སྟོག་རང་གཙོད།	(416)
6. ཕྱི་དག་ལས་ནང་དག་སྐྱུག་	(419)

ཉིས་བདུན་པ། བདེ་འཇགས་དང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (422)

1. མི་དང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (422)

2. སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (423)

3. དན་པ་གཉེན་པོ་དང་། (429)

4. ཉིས་མེད་ཉིས་འདྲེན་ཀྱི་སྒྲིང་། (430)

5. རྒྱ་བཟུང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (432)

6. སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (436)

7. གན་པ་གཉེན་པོ་དང་། (442)

8. རྒྱ་བཟུང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (445)

9. བདེ་འཇགས་དང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (446)

ཉིས་བརྒྱད་པ། ལས་དབང་དང་སྦྱིད་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། (453)

1. ལས་དབང་དང་སྦྱིད་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། (453)

2. སྦྱིད་སྦྱོར་དང་དཔེ་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། (455)

ཉིས་དགུ་པ། རྒྱ་བཟུང་དང་གཉེན་པོ་གྱི་སྒྲིང་། (458)

1. གཉེན་པོ་དང་སྦྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་། (458)

2. འདྲེན་པ་དང་ཉེན་པོ་གྱི་སྒྲིང་། (464)

3. རྒྱ་བཟུང་གྱི་སྒྲིང་། (468)

4. རྒྱ་བཟུང་གྱི་སྒྲིང་། (469)

5. རྒྱ་བཟུང་གྱི་སྒྲིང་། (471)

སྦྱིད་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། རྒྱ་བཟུང་དང་སྦྱིད་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། (473)

1. རྒྱ་བཟུང་དང་སྦྱིད་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིང་། (473)

2. རྒྱ་བཟུང་གྱི་སྒྲིང་། (475)

3. རྒྱ་བཟུང་གྱི་སྒྲིང་། (479)

4. རྟོན་རྒྱུ་ཆེ་བཅོ་བྱེད་པ་ལ།	(479)
5. ཉི་མ་འཁྱོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ལ།	(480)
6. བཟང་རྩི་མི་ཤེས་པ་ལ།	(481)
7. མི་བདག་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་ལ།	(481)
8. མཁས་ཐལ་ཤོར་བ་ལ།	(482)
9. བཤད་ས་དང་ཕྱག་ས་མི་འདྲ་བ་ལ།	(483)
10. མི་བདེན་རྒྱན་བཅོ་བྱེད་པ་ལ།	(483)
11. རྒྱལ་མེད་རྒྱལ་གཏོགས་བྱེད་པ་ལ།	(485)
12. གཡས་ཟིན་གཡོན་ཤོར་བྱུང་བ་ལ།	(486)
13. འཆི་ཁ་མ་ཉི་འདོན་པ་ལ།	(486)
14. ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཏུ་གྱུར་བ་ལ།	(487)
15. རི་བོང་ཅལ་འདྲགས་བྱེད་པ་ལ།	(488)
16. རྒྱལ་ཁ་འཕྱོང་ཁར་ཐམ་པ་ལ།	(489)
17. རླུན་པའི་སྤྱང་བསམ་བྱེད་པ་ལ།	(490)
18. བོང་བའི་རྟ་བར་ཆོས་བཤད་པ་ལ།	(491)
19. རྟོན་གཞན་བྱུར་བ་བྱེད་པ་ལ།	(491)
ཐུམ་ཅུ་ས་གཅིག་པ། རྟོན་གཞན་བཟོད་པའི་སྒྲུབ།	(495)
བྱུར་བཞོད། ཁ་དཔེ་ཤུགས་སྟོན་མ་བཟུ་དང་གཉིས།	(510)

ཁ་དཔེའི་ཡིན་ཏན་བརྗོད་པའི་སྐར་གྱི་ཁ་དཔེ་འགའ།

དཀྱིལ་འཁོར་ནང་དུ་ལྷ་ཆང་དགོས།

བྱམ་པའི་ནང་དུ་རྩལ་ཆང་དགོས།

འོ་མའི་ནང་དུ་བཅུད་ཆང་དགོས།

དཔེའི་ནང་དུ་དོན་ཆང་དགོས།

ཁ་དཔེ་ཉན་ན་གོ།

རི་མོ་བལྟས་ན་རིག

བརྒྱགས་པས་འདམ་ནང་བྱུག་མ་མྱོང་།

བཤད་པས་གཏམ་དཔེ་ཐོགས་མ་མྱོང་།

སྤྱིས་པོ་རབ་ཀྱིས་གཏམ་དཔེ་བཤད་ན་

གོད་ཐང་དཀར་ནམ་འཕང་གཙོད་་་་

འདྲ།

པོ་འབྲིང་གིས་གཏམ་དཔེ་བཤད་ན་་་

ཐུག་རྩོག་མས་རི་སྤལ་གདུབ་འདྲ།

པོ་ཐ་ཡིས་གཏམ་དཔེ་བཤད་ན་བྱ་་་

ཐུག་རྩོག་གིས་རྒྱལ་བྱ་འབྲས་འདྲ།

ཆང་ཁ་ལ་ཞིམ་པོ་བདུད་ཅི་ཡིན།

ཆོག་ན་བར་སྟན་པོ་གཏམ་དཔེ་ཡིན།

གཏམ་དཔེ་གཏམ་གྱི་འགོ་རྒྱན་རེད།

འཛིག་མ་ཤིས་གཏམ་གྱི་འགོ་རྗོད་རེད།

གཏམ་དཔེ་མེད་བཤད་དཀར།

རྩ་ལྷ་མེད་འབྲང་དཀར།

ཁ་ལ་མངར་བ་ཀ་ར།

ན་ལ་སྟན་བ་གཏམ་དཔེ།

གཏམ་གྱི་རྒྱན་དེ་དཔེ།

མཛེས་པའི་རྒྱན་དེ་ཐུ།

གཏམ་དཔེ་གཏམ་གྱི་མགོ་འདྲན་རེད།

སྤྱི་བྱ་ཆོས་ཀྱི་འགོ་འདྲན་རེད།

༡

གཏམ་དཔེ་མེད་བཤད་དཀར།

སྣང་ལུང་མེད་ལྟར་དཀར།

གཏམ་དཔེ་མེད་བཤད་དང་མ་བཤད་
མེད།

ང་ལྟ་མེད་འཕྱང་དང་མ་འཕྱང་མེད།

དཔེ་རེ་བཤད་ན་དོན་རེ་ཡོད།

དཔེ་དོན་གལ་ཏེ་མགོ་སྐྱེལ་ཡིན།

མེ་རྟག་མེར་ཆེན་སྤང་གི་བྱུན།

ངོ་མཚར་གཏམ་དཔེ་ཆོག་གི་བྱུན།