

### རྒྱ་རྒྱུ་ཉི་འོད་དང་ལུས་སྤྲིག་ལས་ཟས་ཆང་གི་སྐོར།

རྒྱུ་འཚོ་སྤར་པ་ཚེ་རིང་།གསོ་རིག་གོས་དཔོན།

#### བརྒྱད་དོན།

ང་བཅས་མིའི་གཞུགས་འདེའུ་འབྱུང་བ་ལྟ་ལས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཅུང་ མྱིའི་འབྱུང་བ་འཕེལ་གྱི་ལས་བརྟེན་ ལྷན་ལྷན་གྱི་འབྱུང་བ་ལྟ་ལས་ལྷན་ལྷན་དང་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་དུས་རྒྱུ་དུ་ ཡོངས་སྤོད་པའི་རྒྱུད་ རྒྱུ་ ཉི་མའི་འོད་ཚུ་གིས་མི་དང་སྲོག་ཆགས་ ཕྱིས་ཤིང་མེ་ཏོག་ཚུ་ལྟ་ལས་ཐོག་ཚུལ་ དང་། འདི་ཚུ་དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་འགྲོ་བ་ཅིན་གཞོན་པ་ཡོད་ཚུལ་དང་། དེ་མ་ཚད་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ ལས་བྱུང་བའི་སྤྲིག་ལས་མ་ཚུ་ལྟ་གཙང་སྤྱོད་དགོས་ཚུལ་དང་། དེ་ལས་མིག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གཉིད་ལོག་ཐབས། བཞེས་སྐོར་དུས་དང་བཟའ་ཐངས། ཆང་གི་རོ་རྩུས་དང་ཕན་གཞོན་སྐོར་བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན།

#### དོ་སྤྲོད།

དངོས་སུ་མིག་གི་མཐོང་ཞིང་ལག་དུ་བཟུང་ནས་རྒྱུ་དུ་ཡོངས་སྤོད་པའི་རྒྱུ་དང་། དངོས་མེད་དབྱགས་སྤྱི་ནང་དུ་ རྒྱ་བའི་རྒྱུ་གཙང་མ་དགོས་ཚུལ། ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་གཞུགས་ལར་ཕན་པ་དང་གཞོན་པའི་སྐོར། མི་དང་སྲོག་ ཆགས་སེམས་ཅན་འབྲུ་སྲིན་ཕྲ་མོ་ཡན་ཆད། ཕྱིས་ཤིང་མེ་ཏོག་དང་། ཞིང་གི་ལོ་ཏོག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལྟ་ལས་ ཐོག་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཡིན་ཅུང་དམན་ལྷག་ལོག་དུ་འགྱུར་ཚེ་གཞོན་པའང་ཡོད་ཚུལ་སྐོར་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་མི་ རྣམས་ཀུན་གྱི་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡིན་པས་འདིར་བརྗོད་དགོས་མེད་ལ། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པ་ནི་ང་བཅས་ མིའི་གཞུགས་ལྟ་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་ ཉི་མའི་འོད་གསུམ་གྱི་ཕན་པ་ཡོད་ཚུལ་དང་གཞོན་པའི་སྐོར་ལུ་ནི། དེ་ལས་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བྱུང་བའི་སྤྲིག་ལས་སྐོར་དང་སེན་མོ་གཙང་སྤྱོད་བཞག་དགོ་པའི་སྐོར། གཉིད་ལོག་ཐང་གི་ སྐོར། ཆང་གིས་ཕན་པ་བས་གཞོན་པ་མང་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་རག་ཙམ་ཅིག་རིམ་པ་བཞིན་བྲིས་ཏེ་ཡོད།

#### རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཉི་འོད་གསུམ་གྱི་ང་བཅས་གཞུགས་ལྟ་ལས་ཕན་རྩུས་སྐོར།

༡. **ལྷ་ཡི་སྐོར།** འབྲུང་བ་ཚུ་ཞི་ས་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་སྲོག་ཆགས་  
 རིགས་ཀྱན་དང། ཕྱི་ཤིང་མེ་རྟོག་ལོ་ཐོག་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲོག་འཚོ་བར་བྱེད་པའི་གཞི་གཙོ་བོ་  
 ཡིན་ཏེ། གལ་ཏེ་ཚུ་བརྩམ་ཞིག་མེད་ན་ས་སྟེང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་འཚོ་བའི་རིགས་ཚུ་མི་འོང་བས། དཔེར་ན་  
 བཟང་འཕྲུང་གི་རིགས་རྣམས་ཕོ་བའི་ནང་སྟོང་ཚོ་བད་ཀན་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱིས་ཁ་བཟས་ཐོས་པ་རྣམས་  
 ཕོ་བའི་ནང་འདྲུར་འདྲུར་པོར་བཟོ་ནས་འཇུ་བར་བྱེད་པ་མ་ཟད། ཤ་རུས་ཅ་རྒྱས་ཚུ་གི་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་  
 གཟུགས་བརྟན་པ་དང། ལྷག་དྲངས་མར་བཙོས་ཏེ་རང་རང་གི་ཅ་སྐྱུག་རྣམས་སྲུ་བདེ་བར་རྒྱུགས་ཅིང།  
 ལྷག་གི་སྐྱིགས་མ་རྣམས་ཕྱིར་བཏོན་པ་སོགས་པན་རུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། གཞན་ཡང་ལུས་དང་སྲོག་འཚོ་བའི་ཆ  
 རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི། དཔེར་ན། གཟུགས་ཀྱི་མྱེད་ཚད་ལུ་དཔེ་བཞག་རུང་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱུ་ཆ་ཆ་གཉིས་ནི་ཚུ་ཁོ་ནའི་  
 མྱེད་ཚད་དང་ལྡན་ཅིང། དེ་ལུ་བརྟེན་ཚུ་འཕྲུང་ནི་དང། སྟོད་ནི་དོན་དུ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་དགོས་ལས་རྟེན། ཚུ་  
 བཟང་རན་གྱི་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་མདོར་བསྐྱུས་ན། གངས་ཚུ་དང། རྩ་རྒྱ་ཆར་པའི་རྒྱ་ ཚུ་མིག་གི་  
 རྒྱ་ རྩོན་པའི་རྒྱ་ ཤིང་རྒྱ་ བ་ལྷ་ཅན་གྱི་རྒྱ་སྟེ་ཚུའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་བདུན་ཅམ་ཡོད་པ་ལས། གངས་  
 ཚུ་ནི་ལེགས་ཤོམ་དང་བ་ལྷ་ཅན་གྱི་རྒྱ་སྟེ་ཞན་ཤོམ་ཡིན་ལས་གོ་རིམ་བཞིན་བཟང་རན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་  
 ཤེས་དགོ་ རྣམ་མཁའ་ལས་འབབ་པའི་ཆར་ཚུ་ནི་རང་བཞིན་བསེལ་ཞིང་ཞིམ་ལ་ཡང་བ། འཇམ་དྲངས་ཇི་  
 མ་མེད་པ། རྟོ་བ་དང་མགྱིན་པར་མི་གཞོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་དང་ལྡན་པས་ན་བཟང་བ་ཡིན། ཡིན་རུང་ཐལ་  
 རུལ་དང་མ་འདྲེས་པའི་དྲངས་གཙང་རིགས་རྣམས་མ་གཏོགས་འཕྲུང་མི་བདུབ། གོང་ལུ་བཤད་པའི་རྒྱ་བཟང་  
 པོ་རྒྱ། མ་བསྐོལ་བར་རྒྱ་གང་གི་གཟུགས་འཕྲུ་བའམ། གཟུགས་ཁ་ལུ་གཏོར་བ་སོགས་བྱས་རུང་པན་པ་  
 སྟོམ་ཡོད། དཔེར་ན་ཐན་མེད་དུ་རྒྱལ་བ་དང། ལུས་ངལ་བ། ཆང་ནད། མགོ་འཁོར་བའི་ནད།  
 རྒྱུག་པ། ལྷག་མཁྱིས་ཚ་རྒྱས་པའི་ནད་ཚུ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་པན་པ་སྟོམ་ཡོད། ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བསྐོལ་  
 ཏེ་འཕྲུང་ན་ཁྱད་ཚོས་དང་ལྡན་པས་ཤིན་ཏུ་བཟང་ཞིང། བསྐོལ་ཐང་ནི། བཞའ་ཚན་ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 རྒྱ་དང། དབྱིད་ཀ་འམ། སོས་ཀའི་རྒྱ་ལྷ་བུ་ཡིན་ན་ཉོད་ནང་དུ་རྒྱ་ག་དམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེའི་བཞི་ཆ་  
 གཙོག་ལས་མ་ལུས་པར་བསྐོལ་དགོ་ དེ་བརྩམ་ཤིན་ཏུ་སྐྱམ་ས་མིན་པའི་ས་ཁ་ལས་ཐོན་པའི་རྒྱ་དང།  
 དབྱར་དགུན་གྱི་རྒྱ་ལྷ་བུའི་ནི་བསྐོལ་བའི་རྒྱ་དེའི་སྐྱུ་ཆ་གཙོག་གི་བར་དུ་གཏུ་དགོས་དང། ཤིན་ཏུ་སྐྱམ་ས་

ལས་འབྲུང་བའི་རྒྱུ་ལྡན། ལྷོ་ཀ་འི་རྒྱ་ལོ་རང་བཞིན་ཡང་བ་ཡིན་མ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱེད་ཀྱི་བར་དུ་  
 གཏུག་ཏེ་འབྲུང་ན་པོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་ཞིང། ཟས་འཇུ་བར་བྱེད་པ་མ་ཟད། སྦྱིགས་བྱ་དང། རླུང་དང།  
 བད་ཀམ། ལྷོ་བ་སྦྱོས་པ། དབྱུགས་མི་བདེ་བ། ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་གསར་པ་རྒྱ་ལུ་ཕན། གོང་ལུ་  
 བཤད་པའི་རྒྱ་འབྲུང་ལུལ་དང། ཏུས་ཚོད་འདི་རྒྱ་རོས་འཛིན་མ་རྒྱུགས་རུང་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་བསྐྱེད་ཏེ་འབྲུང་བ་  
 ཅིན་གཟུགས་ཁ་ལུ་ཕན་ནི་དང། དེ་བཟུམ་རྒྱ་སྐོལ་གང་ཡང་རང་བཞིན་ཡང་བས་རྒྱ་སྐོལ་ལས་ཡང་ཕན་པ་  
 སྦྱོམ་ཡོད། ཡིན་རུང་སྐོལ་གང་འདི་ནི། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལྷག་བཞག་མི་རུང་ཟེར་གསུངས་ཡོད། ཉིན་ཞག་  
 གཅིག་ལས་རྒྱུ་ཏེ་འབྲུང་ན་ཕན་པ་བས་གཞོད་པ་ཆེ་བར་གསུངས་ཡོད། ལྷོ་མ་སའི་ལྷོ་ན་པ་ལས་འབྲུང་ནི་རྒྱ་  
 བའི་ཡང་ཞིང། རླུང་གཤེར་ཡོད་པའི་ས་ཁ་ལས་ཐོན་པའི་ལྷོ་ན་རྒྱ་ལྷུ་བ་ཡིན། དེ་བཟུམ་རི་འདབ་ཀྱི་ལྷོ་ན་པ་  
 ལ་སོགས་པ་ལས་འབྲུང་བའི་རྒྱ་ལོ་རུས་པ་ཞན་པས་འབྲུང་རྒྱུ་མི་འཕྲོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

༡. **རླུང་གི་སྐོར།** འབྲུང་བ་རྣམས་ཀྱི་ནད་ལས་རླུང་ནི་ལུས་དང་སྲོག་འཚོ་བར་བྱེད་པས་ན་གལ་ཆེ  
 ཤོས་ཅིག་ཡིན། དབྱུགས་ལྷན་གྱི་མི་དང་སྲོག་ཆགས་ག་ཅི་བུམ་ཞིག་ཡིན་རུང་བཟའ་འབྲུང་མེད་པར་ཉིན་  
 གཉིས་གསུམ་སྔོན་རྒྱུགས་རུང། རླུང་མེད་པར་ཏུས་ལུན་སྐར་མ་གཅིག་དང་གཉིས་ཡང་སྔོན་མི་སྲུབ་པར་འཆི  
 བར་འགྱུར་ཞིང། ལྷག་པར་དུ་ད་བཅས་གཟུགས་ཁམས་འཚོ་བའི་གཞི་གཙོ་བོ་རང་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ཡིན་མ་  
 ལས། མེ་དྲོད་འདི་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་སྐྱེད་བའི་སྲོགས་མེ་མཉམ་རླུང་ཡིན་མ་ལས། གཟུགས་ཀྱི་ནད་ལོད་པའི་  
 རླུང་ལུ་འབར་རླུང་ཞེས་སྐབ་ཡིན། དབྱུགས་ཕྱི་ནད་ལུ་འབྱིན་རྒྱུ་ཚར་རེ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ཁོག་པའི་ནད་ན་  
 ལུ། རླུང་གཙང་མ་སོང་ཆེ་ལྷག་དང་རླུང་འདྲེས་པ་ལས་དབྱུགས་ཐེང་རེ་གིས་ཡང་སྲོག་འཚོ་བར་བྱེད་པའི་ལུ་ལེ་  
 ཤ་འབད་ཕམ་ལས་བརྟེན། གལ་ཏེ་ཕྱི་ཁའི་རླུང་མེད་ན་འབར་རླུང་གི་བྱ་བའི་རྒྱུ་ཆད་དེ་སྲོག་འཚོ་མི་སྲུབ་ཅིང།  
 དབྱུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་རླུང་བཙོག་པ་ཐལ་རྒྱལ་སོགས་མེད་པའི་ས་ཚོགས་གཙང་མ་རྣམས་རྒྱ་བའི་  
 རླུང་གལ་ཆེ་ཞིང། དེ་ཡང་རླུང་བཙོག་པ་ཞེས་པ་ནི་སྦྱིར་འབྲུང་བ་རླུང་དེ་རང་བཞིན་གྱི་གཙང་ལ་དུངས་བ་ཞིག་  
 ཡིན་ནའང། མི་མང་འཛོམས་པའི་སྐོར་དང་སྐོར་ལྷོད། དེ་ལས་བཟོ་གྲུ། རི་ལི་དང་ག་རི་སོགས་མང་དུ་  
 འཛོམས་ཤིང་ཐལ་རྒྱལ་བཙོག་པ་ཡོད་པའི་ས་གནས་རྣམས་ལས་རྒྱ་བའི་རླུང་དང། བཟའ་འབྲུང་གི་ལྷག་  
 མའམ་སྦྱིགས་མ་རུལ་སུངས་སུ་གྱུར་པའི་དྲི་ངན་པ། དེ་བཟུམ་མཐའ་སྐོར་ཇོ་ཇོ་ཅན་གྱི་དོས་རིགས་ཡོད་



ལེགས་པར་ཤེས་དགོས། སློན་པ་མེད་པའི་ཉི་མ་ནི་ཉ་ཅང་གི་བློ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་གོང་གསལ་རྒྱུ་  
 འགོ་འོང་གིས་གཟུགས་པོར་ཕན་དོ་བརྩམ་ཉི་མས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཏེ། ཉི་མའི་འོད་ཟད་ཀར་ཕོག་སར་ནད་ཀྱི་  
 འབྲུ་སོན་ཕྱི་མོའི་རིགས་སྐྱེ་འཕེལ་མི་ཐུབ་ཅིང། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཚད་དང། སློ་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་འབྲུབ་  
 རྒྱུ་ཀྱང་གྱུ་ཚུ་གི་རུས་པ་བསད་རྒྱུ་གས་པའི་ཤུགས་ཡོད་པ་དང། དེ་བརྩམ་མི་དང་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ལ་སོགས་  
 སོག་ཆགས་ཆ་མཉམ་ལུ་བྱོད་སྟོབས་ཀྱི་ཚོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཡང་ཉི་མ་ལས་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། གྲིབ་མའི་ནད་  
 རྒྱུ་དང་འབྲུ་སྟོན་སྦྱི་དང། ལྷག་པར་དུ་དུག་སྦྱུང། འདྲེ་ཤིག་རྒྱ་ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བསད་རྒྱུ་གས་པའི་རུས་པ་  
 དང། གཞན་ཡང་གཟུགས་ཀྱི་ལྷག་དང་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་གཏོང་ལེན་རྒྱ་ལུ་ཡང་ཕན་ལས་བརྟེན། རང་  
 རྒྱུ་དང་འབྲུ་སྟོན་གྱི་ནད་ལུ་ཡང་ཉི་མའི་འོད་ཕོག་བརྒྱུ་དགོས་དང། གནད་དང་མལ་ཆ་བགོ་རྒྱ་ཉི་མའི་ནད་  
 འཕྲལ་འཕྲལ་བརྟེན་པ་ཅིན་ནད་གཞིའི་འབྲུབ་དང། རིམ་ངན་པ། རྒྱུ་དང་ཁྲུང་བའི་ནད་གཞི་རྒྱ་ལུ་ཉི་མའི་  
 བློ་དང་གིས་ཕན་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ནམ་གྲུབ་སྐྱབ་བ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་ལྟ་བུའི་དུས་སུ་ཚ་བྱོད་  
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཉི་མའི་ནད་ལུ་རིང་སྟོན་དུག་པ་ཅིན། ལ་ལུ་ཅིག་སློ་བུར་དུ་བྲན་མེད་བརྒྱལ་བ་ལ་  
 སོགས་པའི་རྒྱུ་ཡང་འབྱུང་མ་ཟད། མཐའ་མཚུགས་ལུ་ཚ་བའི་ནད་གཞི་ཕོག་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་སྤང་  
 རྒྱང་རྒྱུ་བཞིན་ཐབས་ཤེས་དགོས་ཁག་ཆེ།

༤. **གཉིད་ཀྱི་ཕན་རུས་སྟོན།** མི་རང་རང་གི་ན་ཚོད་དང་བསྐྱུར་ཏེ་གཉིད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉལ་དགོས་  
 དེ་ཡང་ཁག་ཆེ་དུག་ཅིག་ཡིན། གཟུགས་ཁམས་ངལ་གསོ་ནི་དོན་ལུ་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་གཉིད་  
 ལེགས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི་ལུས་ཀྱི་ཤ་དང། ཚ་སོགས་སྤར་གསོ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང། སྤྱིང་དང་སློ་བའི་འགྲུལ་  
 སྟོད་རྣམས་དལ་བེལ་ཆ་མཉམ་སྟེ་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་གཟུགས་ངལ་གསོ་ཐོབ་ནི་གི་དགོས་པ་དང། གཉིད་ལེགས་  
 དགོས་པའི་དུས་ལུ་རིང་བྱུང་ནི་རང་རང་ན་ཚོད་དང་གོམས་འདྲིས། བྱ་ལས་སོགས་ཀྱི་བབས་དང་བསྐྱུར་  
 དགོས་ཡིན་རུང། སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་དུ་འབད་བ་ཅིན། ཨ་ལོ་ལོ་ལྟ་བུ་གསལ་བརྒྱུ་གཉིས་རྒྱུ་ལུ་གཉིད་  
 ལུ་རྒྱ་ཚུ་ཚོད་༡༢ ཅམ་དང། ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ལས་བཅོ་བརྒྱད་བར་རྒྱ་གི་རྒྱ་ཚོད་༡༠ ཅམ་ཉལ་དགོས་དང། ལོ་  
 བརྒྱ་དགུ་ལས་རྒྱ་ཚོད་༤ དང། ལོ་ན་ཚོད་ཀྱིས་པའི་རིགས་རྒྱ་ཚོད་༥ རེ་རྩིས་ཉལ་དགོས་རྒྱ་རང་རང་གི་ན་

ཚོད་དང་བསྐྱེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ལྔ་ཚད་ལྟར་ཉལ་ན་གཟུགས་ཁམས་ལུ་ཕན་མ་ལས་མཁུན་ལྟན་ཡོངས་ཀྱིས་  
 ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་གཤམ་ཆེ། ལྟམ་བདེ་བ་ཅིན། ཉལ་ཁང་དང་མཚོད་གཤམས་གཉིས་  
 གཅིག་ཁར་མེན་པར། མཚོད་གཤམ་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་ཅིན་དེ་རང་དྲགས། སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་རིགས་ཚུ་  
 ལུ་བཅོག་གི་བ་ཕོག་པའི་རྒྱུ་གིས་ཉེས་པ་བསགས་པ་མ་ཟད་ཆེ་ད་ལྟ་ཡང་ན་ནི་ཆ་ནི་ལེ་ག་འོངས་ཨིན། ཉལ་  
 སའི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་དཀར་ཆ་སྐྱོམ་རང་མེད་པ་དང། ཉལ་སའི་མཐའ་སྐོར་ལུ་རླུང་འགྲོ་སའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་ལེགས་  
 ཤོམ་བཞག་དགོས་གཤམ་ཆེ། དུག་སྐྱུང་ལ་སོགས་པའི་འབྲུབ་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ཚབས་མི་འོང་ནི་དང་མལ་ཆལ་  
 སོགས་པ་བརྟན་གཤམ་མི་ཕོག་ནི་དོན་དུ་ཉལ་ལྷི་གི་ཕོག་ཏུ་ཉལ་ན་ལེགས། ཉལ་བའི་སྐབས་སུ་འང་  
 གཟུགས་ཀྱི་གཞོགས་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ཕབ་སྟེ་ཉལ་ནི། མལ་གོས་ཚུ་གིས་གདོང་ཁར་བཀའ་སྟེ་ཉལ་ནི་  
 ཚུ་གིས་དབུགས་འབྲུང་རྩལ་ལེན་དཀའ་བའི་ཁར་རླུང་གསར་རྩིང་མ་འབྲེད་བར་གཉིས་ཆར་ལོག་པའི་ནང་ན་  
 འཇུལ་ཏེ་རླུང་མ་འཕྲོད་པས་ནད་རིགས་འོང་ནི་ཨིན་མ་ལས་སྤང་དགོས་མ་ཟད། སྐྱོ་རྩུང་རྩུ་ཕྱེ་བཞག་དགོ་  
 ད་རུང་ཉལ་ཁང་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་དང། སེམས་ཅན་ཁྱི་དང། བྱི་ལི་ཚུ་བཞག་ནི་མི་འོང། དེ་ཚུ་གིས་རླུང་  
 སྐྱེགས་མ་ཕྱིར་ཁར་བཏང་མི་འདི་རང་གི་ལོག་པའི་ནང་འཇུལ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་སྤང་དགོ། ལྟོ་ཟ་ཆར་  
 མ་ཐག་ཏུ་ཉལ་ནི་མི་འོང། རུབ་མེའི་རིགས་ལུ་གཉིད་ཚད་ལྟན་མ་ལོག་པ་ཅིན་གཟུགས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་པར་  
 འགྱུར་བས་ན། རང་པར་སྟོམ་ཟ་བར་སྐྱུང་བར་གནས་ཏེ། གཉིད་མ་ལོག་པའི་དུས་ཡུན་དེའི་ཕྱེད་ཅམ་ཅིག་ཉི་  
 མར་ཉལ་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ཆང་གིས་ར་བཟི་བའི་མི་དང། ལུས་སྟོབས་ཟད་མི། སེམས་མུང་ན་གྱིས་  
 འོན་མི། རྒྱན་དུ་ངལ་ཞིང་དུབ་པའི་མི་དང། རྣམ་འཁོགས་དང། ལས་འགན་ཤིན་ཏུ་ལྷི་བའི་མི་ཚུ་ཉི་  
 མར་གཉིད་ལོག་ན་ངལ་གསོ་ཞིང་རླུང་འཛོམས་ཤིང་ལུས་སྟོབས་ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱེད་པས་ན་ཕན་པ་ཡོད། ག་  
 དེམ་ཅིག་སྟེ་གཉིད་ལོགས་མ་བཏུབ་རིགས་ཚུ་ལུ་གཉིད་ལོགས་ནི་དོན་ལུ་འོ་མ་རྩོན་མོ་དང། ལོ། ཆང། ཤ་  
 ལུ་སོགས་རོ་བཅུད་ཆེ་བའི་བཟའ་བཏུང་ཆོམས་པར་བཟད་དགོ། རྣམ་རྟོག་འབྲ་མི་འབྲ་མ་བཏང་པར་སེམས་ཞི་  
 བའི་ངང་ལུ་མ་ནི་དང་བརྗེ་གུ་རུ་བགྲངས་དགོས་ཁག་ཆེན་ཨིན། གཉིད་འཕེལ་ཞིང་འཐིབས་པའི་རིགས་ཚུ་  
 སྐྱུང་བར་བྱ་བའམ། ལྟོ་ཆས་ཉུང་དུ་བཟའ་དགོས། སེམས་ཟང་ཟིང་དང་བྱིང་སྐྱུག་གི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་བྱས་  
 བ་གཉིད་མི་འབྲུང་བ་ཡིན་ལོ།

4. **མིག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར།**                      ང་བཅས་མིག་ནི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ལས་མཚོག་ཨིན་  
 ཅུང་། ཤིན་ཏུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་བརྟེན་གཞན་ལས་གཅེས་སྤྱང་ཆེ་བར་འབད་དགོཔ་ལས། དེ་ཡང་མིག་གིས་ཡུལ་  
 གཅིག་ཁོ་ན་ལུ་ནན་ལྷགས་ཀྱི་དུས་ལུན་རིང་མ་ངལ་གསོ་མེད་པར་ལྷ་ནི་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་འབད་བའི་དེ་འི་  
 རྒྱུན་གྱིས་མགོ་ནི་དང་། མིག་ཏོ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་འཇགས་ནི་སོགས་ཉེན་ཁ་འོང་ནི་དང་། དེ་  
 བཟུམ་སྟོག་འོད་སོགས་ཉ་ཅང་གསལ་ཤུགས་པའི་རིགས་ཚུ་ལུ་ཡང་བཟུ་ཤུགས་པའམ། ཡང་ན་གསལ་ལ་  
 མི་གསལ། འོད་ལྷག་ལྷག་དང་། ཟ་ཟིར་བྱེད་པ། རི་ལི་དང་སྐྱུམ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་ནང་འགོ་དུས་སུ་ཡི་  
 གུ་འབྲི་སྟོག་ཚུ་དང་། རྟགས་སུ་རང་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་སོགས་སྟོག་འོད་ལྷགས་ཆེས་དང་གསལ་ལ་མི་གསལ་ཚུ་  
 ནང་བཟུ་ནི་ཚུ་ཡང་སྤང་དགོ། ད་རུང་ཉེ་མར་ལྷ་དགོཔ་བྱུང་རུང་མིག་ཤེལ་ནག་པོ་ཚུ་བཟུག་སྟེ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་  
 ཐོག་ལས་བཟུ་ནི་མ་རྟོག་ཐད་ཀར་བཟུ་ནི་མི་འོང་མིག་འོང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པར་བརྟེན་དེ་ཚུ་རང་དང་གཞན་ལྷག་  
 པར་ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོཔ་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན།།

5. **སོ་དང་སེན་མོ་གཙང་སྐྱ་དགོ་བའི་སྐོར།**                      དུས་རྟག་པར་རང་གི་སོ་ལེ་ཤོམ་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུ་དགོཔ་  
 དང་། སོ་ལི་བར་ན་ལུ་ཞེ་གོའི་ལྷག་མ་རག་རོག་ཚུ་རུལ་ཏེ་སོ་དང་རྟེན་ལུ་ནང་གཞི་འོང་ནི་དང་། ལ་ལས་  
 དིམ་ངན་པ་ཚུ་འབྱུང་མ་ལས། མི་གཞན་ལུ་ཁ་སྐྱབ་པའི་སྐྱབས་སུ་དིམ་དེས་ཀྱི་གཞན་པ་རོལ་གྱི་མི་ལུ་དིམ་  
 སོག་པས་སྐྱུག་པར་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་སྟོ་དུ་མ་དང་ལྡན་པས་དེས་ན་སོ་དྲོ་པ་ཇ་འཕྲུང་བའི་སྟེན་དང་།  
 ལྟོ་དུས་སོ་སོའི་རྗེས་ཐེང་རེ་རེ་དེས་པར་འབྱུ་དགོཔ་དང་། ལྷག་པར་ཕྱི་རུ་ཉལ་ཁར་མ་འབྱུ་བ་ཅིན་སོའི་བར་ན་  
 གནས་པའི་ཟས་རོ་ཚུ་དུག་ལུ་འགྲོ་ལས་དག་པར་འབྱུ་དགོ། སོ་སྐྱེན་ཡང་དེས་པར་དུ་བེད་སྟོད་བྱེད་དགོ།  
 རྒྱ་རྒྱུ་ཆེ་དང་བཟུའ་འཕྲུང་རིགས་ཚུ་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཚ་ཤུག་པ་དང་། ཉ་ཅང་ཐང་ཤུག་པའི་རིགས་བཟུན་ན་ཚ་ཐང་  
 འཐབས་ཏེ་སོ་ལུ་གཞོད་པ་ཡིན་ཀྱང་མ་དང་ལག་པ་གི་སེན་མོ་ཚུ་ཡང་ཐུང་ཀྱི་སྟེ་མ་བཞག་ན། སེན་མོའི་བར་ན་  
 ལུ་ཤེག་པ་ཆགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ནང་གཞི་འོང་ནི་ཨིན་མ་མ་ཟད། མིག་གི་མཐོང་སྐྱེད་ལུ་ཡང་མ་བྱ་བའི་ཁར།  
 ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་གཟུགས་ཁ་ལུ་མ་དང་ཐོར་པ་སོགས་བྱུང་སྐྱབས་སུ། སྤང་མེད་ཀྱིས་འཕྲུག་ཐལ་ཤོར་ཚོ།  
 སེན་མོའི་དུག་གིས་སྟེ་མ་སྟོམ་ཐོན་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་སེན་མོ་རིང་ཀྱི་བཞག་ནི་མི་འོང།།

ལ. སྐྱའི་སྐོར། མགོ་ཉོའི་སྐྱ་དག་པར་འཕྱུད་གོཔ་གལ་ཆེན་དེ་ཡང་། སྐྱ་ཚད་ཡིང་ཅན་ནམ། སྐྱ་རིང་པ་ཚུ་ཉིམ་གྲངས་ཚུ་འཕྱུ་མ་ཚུ་གས་རུང་ཉུང་མཐར་བདུན་རེ་ནང་ཐེང་གཉིས་དང་གསུམ་རེས་ཕྱུ་འཕྱུ་དགོཔ་དང་། སོ་མང་ངམ། སྐྱ་ཤད་ཨ་ཏ་ར་བརྒྱབ་སྟེ་ཉིང་སངས་སང་བཟོ་དགོ། སྐྱ་སྐྱུམ་དང་། སྐྱ་ཚོས་ཚུ་བརྟག་དབྱེད་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་གང་བྱུང་དབྱུར་ན་སྐྱ་སྐྱུམ་གྱི་སྟེ་རེ་ཆོ་སྐབས་བྱུང་འཁྱོ་ནི་དང་། སྐྱ་སྐྱུམ་ལུ་ཅིག་གིས་ཤ་ལྷགས་ལུ་མ་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་མིག་ཉོ་ལུ་གཞོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ལས་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་དབྱུར་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བས་སེམས་ཁར་ངེས་དགོས་སོ།།

ཤ. ཞེས་སྐོར་འདྲུས་དང་ཟ་ཐང་། བཟའ་ནི་འཕྱུང་ནི་གྱི་རིགས་ཚུ་རྟག་ཕུ་དུས་ཚོད་གཏན་ཁལ་གཅིག་ལུ་བཟའ་ཚུ་གས་པ་ཅིན་གཟུགས་ཁམས་བདེ་བར་འཚོ་བའི་ཐབས་ཤེས་སློབ་ན་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཟས་བཟའ་བའི་དུས་རྫོང་པ་ཉིམ་གྱི་རུ་སོ་སོའི་བར་དུས་ཡུན་རན་ཉོག་ཉོ་ཅིག་བཞག་དགོཔ་ཨིན། བཞེས་སྐོར་རིགས་ཚུ་སོ་བའི་ནང་ཚུ་ཚོད་བཞི་ཅམ་རིང་སྟོད་ཅིང་། དེ་དག་ལུ་བའི་རྗེས་སུ་དུས་ཡུན་ཨ་ཙི་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ངལ་གསོ་བཟུམ་བར་བཞག་དགོཔ་ལས་བརྟེན། ཟས་དུས་རེ་རེའི་བར་ན་ཚུ་ཚོད་ལྷ་དུག་ཅམ་རེ་བཞག་དགོཔ་གལ་ཆེ། འདི་གིས་སྟེ་ཉིམ་རེ་ལུ་རྫོང་པ། ཉིན་གུང་། ལྱི་རུ་བཅས་དུས་གསུམ་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་ཏེ་ཟ་དགོཔ་པའི་གནས་དོན་ཡང་དེ་ལུ་བརྟེན་ཨིན། རྫོང་པ་གི་རིགས་ལུ་བཟའ་འཕྱུང་ག་ཅི་སྟེ་རུང་སོམ་འགྲངས་པར་མ་བརྟེན་ན་འཇུ་སློབ་ཞིང་། ལུས་ཉམས་པར་འགྱུར་བས་ན་ཡང་དག་པར་སྟོད་དགོས། ད་རུང་ཟས་ཐེངས་སོ་སོའི་བར་མཚམས་རིང་པ་བཞག་སྟེ། ཟ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ལེ་ཤ་ཟ་དུག་པའམ་འགྲངས་པར་བརྟེན་ན་སོ་བར་མ་ལུ་བའི་ནད་སོགས་སྟེད་པའི་སྐྱོན་སྟེམ་ལས། སྤྱིར་ཟས་དུས་སྐྱིའི་དུས་ཡུན་རིང་བྱུང་ནི་སོ་སོའི་གཟུགས་ཀྱི་ཤུགས་དང་བསྐྱུན་དགོཔ། དར་མ་ན་ཚོད་གཞོན་པའི་སྐབས་སུ་མེ་རྫོད་ཤུགས་ཆེན་ལས་ཟས་འཇུ་སློབ་བར་བརྟེན་ཟ་བའི་དུས་གོང་དུ་བཤད་མི་ལས་ཨ་ཙི་ཐུང་སུ་བཞག་རུང་བདུབ། ཨིན་རུང་དུས་མ་ཡིན་པར་ཟས་ནམ་ཡང་ཟ་ནི་མི་འོང་། ལྷོ་སོམ་འགྲངས་སྟེ་བཟའ་ཚར་མ་ཐག་ཏུ་ཉལ་ནི་དང་། ལྷ་ཤུགས་འབད་ནི། ལུས་སྟོང་ཤུགས་ཆེ་དག་སྟེ་རུང་ཟས་ལུ་མ་ཚུ་གས་པར་བརྟེན་ནད་གཞི་ལུ་འགྱུར་ནི་དང་། ད་རུང་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སོ་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྤྱར་ཏེ་ཟ་དགོཔ་མ་ཟད། ཟས་དང་ཅིག་ཁར་རེམ་ཚུ་སོགས་ལེ་ཤ་



འཇུང་རུང་མ་འཕྲོད་པ་ལས་ནད་གཞི་འགྱུར་ནི་ཡོད། དོ་རུང་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་སྡོད་དལ་གྱི་དང་ལུ་ཟ་  
དགོ། སེམས་རིག་པ་སླེམ་སྟེ་ཟ་བའམ། སེམས་འཚབ་ཚུབ་ཐོག་ལས་མཁྱེགས་དྲག་ཟ་ནི་ཚུ་ཡང་འཇུ་  
དགའ་བས་དེ་དག་སྲོང་བར་བྱའོ།

༧. **ཆང་གི་སྐོར།** ཆང་གི་རིགས་ནི་སྤྱིར་རོ་མངར་སྐྱར་ཁ་བ་དང། ལུས་པ་ལྗོ་བ་དང་ལྡན་པས་  
འགའ་ལ་ལུགས་ནས་ལུས་དྲོད་འཕེལ་ཞིང། སེམས་ཀྱི་སྲོབ་པ་སྐྱེད་པ་དང། གཉིད་འཕེལ་ཞིང། རླུང་ཁ་  
ལོན་པ་ལ་སོགས་ཕན་ཡོད་རུང། ཆང་དེ་ཉིད་འཇུང་དྲག་ན་ར་བཟི་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ལུ་  
གྱུར་ཀྱང། དོན་ངོ་མ་སེམས་ཀྱི་རང་གཤིས་བསྐྱར་ཏེ། རྫོགས་ལུས་རང་བཟང་ཏུ་མི་གནས་པར། ལུས་  
སེམས་བག་མེད་ཀྱི་སྲོད་དན་རིམ་བཞིན་ཀུན་གྱིས་སྤྲད་པའི་ཚུལ་མིན་གྱི་བྱ་བ་ཁོ་ནར་འཇུག་པ་སོགས་དེའི་  
འབྲས་བུ་དན་པ་དང། ལྷག་པར་དུ་ཆང་དེ་གི་འགའ་དང་ལྷན་ཅིག་ཅུ་ལམ་དུ་རྒྱུག་པར་བརྟེན། ཆང་བའི་ནད་  
སྐྱེད་ཅིང་རིམ་བཞིན་འགའ་གི་དྲོད་སྲོབས་ཇི་ཞན་དུ་འགོ་བས་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་སྲོབས་ཟད་པར་བྱེད་དེ་འབྱུང་ལམས་  
མི་བདེ་བའི་རྒྱུ་མང་དུ་འོང་མ་མ་ཟད། སྤྱིང་དང་མཚན་པ་སོགས་ནད་ཚོལ་ག་ར་ལུ་ནད་གཞི་བཟོ་བའི་ཉེས་  
སྐྱོན་ལེ་ཤ་ཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཉུང་སུ་ལས་མ་འཇུང་རུང་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཇུང་འདོད་  
གིས་སློ་སྲོབས་འཕེལ་ཏེ་གོམས་འདྲིས་དན་པ་རྒྱན་འབྲམས་སུ་སོང་ནས་རང་ལུས་ལ་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བའི་སློ་  
བྱར་དུ་འཚི་རྒྱུ་ཡང་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་དང། རང་དང་ཉེ་བའི་སྤྱན་ཆུ་ལུ་ཡང་སྐྱབས་མ་བདེ་བར་བཟོ་བའི་  
རྒྱུ་ནི་ཆང་འདི་ཉིད་ཡིན་པས་ཤེས་ལྡན་ཀུན་གྱི་སྲོང་བར་གལ་ཆེ་འོ།

**མཇུག་བསྟུ།** ང་བཅས་ཀྱི་མི་ལུ་ངེས་པར་དུ་མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུང་ཉི་འོད་གསུམ་གྱི་ཕན་གཞོན་ཇི་ལྟར་  
ཡོད་ཚུལ་དང། མེད་ན་གཞོན་པ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་སོགས་མཁས་པའི་གསུངས་དང་དཔེ་སོགས་ལས་བཏུས་  
ནས་རང་མཉམ་སྐྱུན་མོངས་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་དང། གཟུགས་ཀྱི་གཙང་སྲུ་དང་གཉིད་ཉལ་ཐང། ཆང་  
གི་ཕན་པ་བས་ཀྱང་གཞོན་པ་ཆེ་ཞིང་སེམས་གཟུགས་གཉིས་ཀ་མ་བདེ་བའི་སྐྱོར་རང་བཟོ་མིན་པར་གསོ་རིག་  
གཞུང་ལས་བཏུས་ཏེ་སྤུལ་པས་གཟུགས་པར་ལྷ། སྤེབ་དང་ཆོག་སྲོད་སོགས་གང་ཅི་ཐད་དམན་པས་བྱུར་

གནས་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་གཟིགས་ཚེ་བཞད་དགད་ཀྱི་གནས་སུ་མཆིས་རུང་ རང་མཉམ་སྐྱོན་པོ་ཚུ་ལུ་  
ཕན་ཏུ་རེ་ནས་སྐྱོན་ཀླན་རྒྱང་འཚོའི་མིང་ཅམ་འཛིན་པ་ཚེ་ཕུར་པས་བྲིས་པ་དགོ། །།

བྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།

- ༡ གཙང་སྐྱོད་ལམ་ལུ་ལྷའི་བསྟན་བཅོས་རྫོང་ཁའི་རྩ་འགྲེལ། རྩ་བ་མཛད་པོ། སྐྱོལ་འབངས་རིག་  
འཛིན་དབང་པོ།
- ༢ ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་བཟམས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་གཙུག་ལག་ལུ་ སི་ཁྲོན་མི་  
རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
- ༣ རག་དོ་སྐོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གྱི་དཔུང་ཚོམ་ཐོར་བུ། རྩོགས་སྤྱིག་པ། རམ་གཡུ་སྤེན་པ་ཚེ་རིང་།
- ༤ ལོ་རུ་ཚེ་རྣམ་གྱིས་རྩམ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཚེན་རྒྱུ་ལུ་ སི་ཁྲོན་མི་  
རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
- ༥ གྲུང་ལོའི་གསོ་རིག་ཀུན་འདུས་ལས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། ལྷོད་ཆ། བོད་རྫོངས་མི་དམངས་  
དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།