

# ༣ ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྦྱོང་ཚོགས།  
སྐྱེས་སྤོང་ས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་ཟུང་སྦྱོང་བཅུ།

དཔེ་བསྐྱུན་པ།

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་བ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྡེ།

ཡིག་སློབ་ཨང་། ༡༧༡། ཀ་མང་སྐྱེད་སྤེལ། འབྲུག་ཐིམ་ཕུག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། +༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༣༣/༣༣༧༣༧༡

པར་དབང་། © ༢༠༢༢

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་བ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྡེ།

འབྲུག་ཐིམ་ཕུག།

པར་ཐངས་དང་པ། སྤྱི་ལོ་དང་པ། ༢༠༢༢

First edition: January, 2022

སྤྱི་གཞི་བཞུགས།

རྒྱུ་འཚོ་འཇམ་དབྱེད་ལེ་ཤེས་དོ་རྩེ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུ་འཚོ་གསལ་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

པར་བསྐྱུན་བདག་དབང་།

པར་དབང་རྩིལ་པོ་ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་ལུ་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་དེབ་གྱི་

ཆ་ཤས་ཅམ་ཡང་པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོགས།

### ཕྱོམ་སྒྲིག་པ།

རྒྱུང་འཚོ་ཚོ་དབང་རྒྱལ་མཚན། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།



### ལུན་དག་པ།

རྒྱུང་འཚོ་སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་རྒྱ་བ་བགྱིས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་རྟོ་ཕུག། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་ཤེས་རབ་རྟོ་རྗེ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་སྐལ་བཟང་ཚོ་རིང། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་ཀམ་ཨོ་རྒྱལ། རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་སྐྱེ་བ།

རྒྱུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུང་འཚོ་གསང་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།



## དཀར་ཆག

ཨང	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
	དོ་སྤྱོད།	༡
༡	རྒྱལ་སྤྱོད།	༣-༤
༢	དུས་སྤྱོད།	༤-༡༣
༣	གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ།	༡༤-༡༧
༤	འཚོ་བ་བསྐྱོར་གྱི་སྐོར།	༡༨-༢༠
༥	ལ་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད།	༢༡
༦	སྤྱོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚན།	༢༢-༢༣
༧	སྤྱོད་དུས་ཀྱི་སྤྱོད།	༢༣-༢༤
༨	གཞི་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད།	༢༤-༢༥
༩	སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད།	༢༥-༢༦
༡༠	རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱོད།	༢༧-༢༨
༡༡	ཆང་གི་སྤྱོད་ཚན།	༢༨-༣༠
༡༢	བསམ་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱོད།	༣༠-༣༡
༡༣	བསམ་ཚོད་རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད།	༣༡-༣༣
	རྒྱལ་སྤྱོད་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚན།	༣༤



### དུས་རྒྱུད།

༤ རྒྱ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་སྤྲུག་གསུམ་ལས་འབྱུང་བའི་འབྲས་བུ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་འདི་ལུ་  
 རྒྱུན་གང་རུང་ཅིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཙུ་བཞི་དང། དེམ་ཚད་གཞན་ཡང་སྟོང་དང་ཙུ་གཉིས་ལ་  
 སོགས་ནད་རིགས་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤུ་ཡོད་མི་རྒྱ་ བཅོས་ཐབས་འབད་བའི་སྐབས་ ཐབས་ཤེས་རྣམ་པ་བཞི་གི་ཐོག་  
 ལས་འབད་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སྤོང་དང་དཔུ། དེ་སྤོང་གསོ་བའི་ཐབས་བཞི་ཡོད་པའི་ནད་ལས་  
 བད་རིགས་རྒྱ་སྟོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཏུ་ག་ཤོས་འདི་དུས་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་  
 འདི་ཡིན་པའི་ཁར་ ང་བཅས་ག་ར་ཡིན་རུང་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་འདི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ལས་ཐོན་དོ་བཟུམ་  
 མའི་སྤང་བྱུང་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ཅིན། ཐོབ་འདི་ཡོད་པའི་ནད་ཡང་ཏུག་པའི་ཐབས་ཏུ་ག་ཤོས་ཉེ་བར་མཁོ་བ་  
 ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་འགོ་བ་མིའི་རེ་འདོད་འདི་མི་ཚོ་རིང་མ་བདེ་བའི་ངང་ལུ་སྟོང་ནི་འདི་ཡིན་མ་ལས་ འདོད་པ་འདི་  
 བསྐྱུང་དགོ་པ་ཅིན། རྣམ་ལྗང་དུས་བཞི་བསྟེན་པའི། སྦྱོས་ཏུ་གང་ཡང་སྦྱོས་སོང། སྦྱོས་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད། རྣམ་  
 ཞིག་དུག་དང་འཕྲད་འོང། ཁྱེད་སྐབས་སོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྤང་བྱུང་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་བརྟེན་མ་ཤེས་པའི་བསྐྱང་ལས་སྤོང་  
 ཡིན་རུང་དུག་ལུ་འབྱུང་གི་ནི་ཡིན་མ་ལས་རེ་འདོད་འདི་བསྐྱུང་མི་རྒྱུགས་ནི་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དཔེ་དེ་བའི་  
 དུས་ཐུང་སྦྱོང་བཅུ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གཞི་ལེགས་པའི་རྒྱུད་ལུ་ གསོ་རིག་གཞུང་གི་དོན་དག་མ་ཞོར་བ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་  
 ཀྱི་ས་བོན་བཏབ་སྟེ་ རང་གཞན་གཉིས་ཚར་ལུ་དགོ་པའི་བདེ་བ་བསྐྱུང་ནི་དང་མི་འདོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱུང་ཚུ་སྤང་  
 བའི་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡིན། ཟས་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་སྟོ་སྟེ་ནི་དང་ལ་སྟོན་ནི་སེལ་བའི་རུས་པ་དང་ལུན་ཏེ་ལུས་སྟོག་  
 འཚོ་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན། ཟས་དེ་ཡང་འབྱུང་བ་ལུ་གིས་བསྐྱེད་དེམ་འོད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་ལུག་ཏུ་དངས་སྟིགས་ཕེ་  
 བའི་རྗེས་སུ་དེའི་བྱེད་ལས་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་མཚུངས་པའི་ཕན་གཞོན་གྱི་རྒྱུ་བསྟེན་ནི་དང། དུས་དང་དུས་སུ་  
 ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་སྦྱོད་ལམ་སྟོར་བསྐྱེད་ཀྱི་འབད་དེ་ཡོད།

༤ སྦྱོད་ལམ་ལུ་ཡང་དུས་ཨ་རྟག་ར་འབད་དགོ་པའི་རྒྱུན་སྦྱོད་དང་ནམ་ལྗང་དུས་དང་འཁྲིལ་འབད་བའི་དུས་སྦྱོད་དང་  
 གནས་སྐབས་སུ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་བཅས་གསུམ་ཡོད་པའི་ནད་ལས་དང་པ་རྒྱུན་སྦྱོད་འདི། གསོ་  
 བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས། དང་པོ་ཚོ་བརྒྱུད་པ་ལི་སྦྱོད་ལམ་ནི། རྟག་དུ་བདེ་གནས་འདོད་ཅིང་ཚོ་བསྐྱེད་ཕྱིར། ཁྱེད་  
 གསུངས་མི་འདི། ཉིན་རེ་རྒྱུན་དུ་སྦྱོད་པའི་སྦྱོད་ལམ་འདི་ལུ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནད་ལས། དང་པོ་ཚོ་བསྐྱེད་ཞིང་  
 ཡུན་རིང་དུ་བརྒྱུད་པའི་སྦྱོད་ལམ་འདི་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདི་ནད་དུས་ཨ་རྟག་ར་གསུགས་ལུ་ནད་མེད་པར་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་  
 གནས་ཏེ་སྟོང་ནིའི་འདོད་པ་དང་ཚོ་ཡང་རིང་མོ་སྟེ་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་འོག་ལས་བཤད་ནི་ཡིན་མི་བསྐྱུང་བུ་རྒྱ་  
 དགོ་པ་ཡིན།

# ༡ ལྷན་སྦྱོང་།

## ༡.༡ བསྐྱེད་བཀའ་བཅང་བ།

གཞུང་ལས། **སྤོང་མཚོག་རིན་ཆེན་གྲུབ་པའི་གསང་སྤྲུལ་བཅང་བ།** །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། ཉན་མེད་པ་དང་  
 ཚོ་ཡུན་རིངམ་སྤེ་སྤོང་ནི་དོན་ལུ་སྤྱངམ་ཚུ་ཡང་སྤོང་གི་ནང་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་དངུལ་ཚུའི་རིལ་བྱ་དང། ཨ་རུར་  
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བ། ཚ་གྲང་རིན་ཆེན་གྱི་རིལ་བྱ། དབང་པོ་རིལ་བྱ། འུ་དག ཡུངས་ཀར། གྲུ་གྲུལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་  
 ཟུག་ཏོ་གཡོན་ལུ་བཏགས་དགོས་དང། རིན་པོ་ཆེ་དོ་རྗེ་ཡལ་ལམ་དང། བེ་རྩུ། བསྐྱེད་ལྷན་གྱི་ལྷན་གྱི་ལྷན་གྱི་ལྷན་གྱི་ལྷན་གྱི་  
 དཀར་ལྷ་མེན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གསེར་གྱི་པ་ཉའི་ནང་ལུ་བཏགས་ཏེ་སྤྱི་གཙུག་གྲུ་བཏག་དགོ། དངོས་སུ་གྲུབ་པར་  
 གྲགས་པ་རུས་པ་དངོས་སུ་སྤེ་བྱུང་མི་རིག་འཛིན་ཚུ་གིས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབས་པའི་གསང་སྤྲུལ་ཟབ་མོའི་སྤྱང་བའི་  
 འཁོར་ལོ་ཚུ་ཨོལ་སྐྱོག་གྲུ་བཏགས་ཏེ་ནང་དང་གདོན་ཚུ་གི་སྤོང་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་འབད་དགོ།

## ༡.༢ འགྲོ་འདུག་བྱ་ཐབས།

གཞུང་ལས། **ཐེ་ཚོས་གྲུ་འམ་མི་སྤོང་བཞེན་པ་དང། །གསོད་ས་ཚུ་ཆེན་མེ་ཡི་ཕུང་པོ་དང། །གད་སྤྱང་ཤིང་ཚེར་དབྱར་  
 དགུན་འཛེག་འགྲོ་སྤང། །སྤོང་ན་ས་བཏག་འགྲོ་ན་ལམ་བཏག་ཅིང། །མཚན་མོ་དོན་ཆེན་དབྱུག་ཐོགས་གྲོགས་ལྷན་  
 བྱ།** །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། དུས་ཏྲག་པར་ལུས་བདེ་བ་དང་ཚོ་བསྐྱེད་བར་འདོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་འགྲོ་འདུག་གི་  
 སྤོང་པ་འདི་ཚུ་ནང་ལུ་ཐིམ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ཐེ་ཚོས་དང་བཅས་པའི་གྲུ་ནང་འཇུལ་ནི་དང། ས་དོ་ཆད་ནི་དང་བྱུང་  
 འོང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ལམ་ཁ་ལས་སྤོང་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་ནང་འགྲོ་ནི་དང། རྒྱུད་མི་བསྐྱེད་པ་དང་ལྷན་པའི་  
 ཏྲ་དང་གྲང་ཆེན་མ་དུལ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གྲུ་བཞེན་ནི་དང། དམར་ཁས་པ་ལ་སོགས་པ་གིས་སེམས་ཅན་གསོད་  
 པའི་ས་ཕྱོགས་ལུ་འགྲོ་ནི་དང། རྒྱ་སྤོང་གི་ནང་ལུ་ཚུལ་བརྒྱབ་མི་ཤེས་བཞིན་དུ་ཚུ་བརྒྱལ་ནི་དང་ཚུལ་བརྒྱབ་ནི་  
 དང། ཚུལ་བརྒྱབ་ཤེས་རུང་ཚུ་འཁོར་སར་འཇུལ་ནི་དང། མའི་ཕུང་པོ་ཆེན་པོ་དང་ཐག་ཉེ་སར་འགྲོ་ནི་དང་སྤོང་ནི་  
 གད་པ་དང་བྱུག་གྲུ་འཛེག་ནི་དང་ཚུ་བར་སྤོང་ནི། གནམ་བུར་ཤིང་སྤོང་གི་ཚེར་འཛེག་ནི་དང་གནམ་དགུན་བྱུག་གྲུ་  
 འགྲོ་ནི་ལ་སོགས་པ་འཛེམ་དགོ། མདོར་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ས་ཕྱོགས་ག་ཅི་བཟུམ་ནང་སྤོང་རུང་ས་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཏག་  
 དགོས་དང། ག་ཏེ་འགྲོ་རུང་ལམ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཏགས་ཏེ་ཐེ་ཚོས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ལས་འགྲོ་ནི་དང་སྤོང་ནི་ཚུ་  
 སྤང་དགོ། ལྷག་པར་དུ་གནམ་རུབ་མོའི་དུས་ལུ་ཕྱོགས་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་འགྲོ་ནི་ཚུ་མི་རུང། ཉེས་དམིགས་དང་བཟུལ་བའི་  
 ས་ཁོངས་ནང་སྤོང་དགོ། གལ་སྤོང་དོན་དག་སྤོང་འཛོན་ཏེ་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་འགྲོ་དགོ་པའི་དུམ་ཁར་སྤོང་པ་ཅིན་རྒྱང་  
 པར་ལྷམ་དང་མགུ་ཏོག་གྲུ་སྤྱང་སྤོང་ལྷན་པའི་ཞུམ་ལ་སོགས་པ་གཟུགས་ལུ་སྤོང་པ་ཚུ་གསུལ་པའི་ཆས་ཚུ་སྤོང་ཏེ་ལག་  
 པར་དོ་དང་དབྱུག་པ་ལ་སོགས་པ་འབག་སྤེ་སྤོང་གཏད་ཚུ་གསུལ་པའི་གྲོགས་དང་བཅས་ཏེ་འགྲོ་དགོས་ཨིན།

## ༡.༣ གཉིད་ལོག་ཐབས།

མི་ག་ར་ཨིན་རུང་གནམ་རུབ་མོའི་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག་པར་སྤོང་པ་ཅིན་གཞུང་ལས། **བྱུང་པར་ཁ་དང་ཡང་རྒྱབ་  
 བསྐྱེད་པ་དང། །ཆག་པའི་དུབ་དང་སྤོང་ཆག་གཉིད་ཆག་དང། །ཟེར་ཐོན་དོ་བཟུམ་དང་ཡང། མཚན་གཉིད་མ་ལོག་**



རྒྱལ་པས་ཅི་བདེ་ལོག་ །མ་ལོག་ནངས་པར་སྤྱད་བྱ་བའི་ལོག་ །ར་རོ་སྟོབས་ཟད་མུ་འདྲ་ཚོལ་བས་དུབ། །སྤྱོད་མང་རྒྱས་དང་འཛིགས་པའི་མི་རྣམས་ལ། །སོ་ག་རྒྱལ་ཅིང་མཚན་མོ་ཐུང་བས་ན། །ལུས་ཀྱི་སྟོབས་འཕྲོག་རྒྱུ་འཕེལ་འགྲུང་བའི་ཕྱིར། །ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་སྐྱུ་ལྷིང་འགྲུང་བས་པན། །གཞན་དུ་ཉིན་གཉིད་བད་ཀན་སྤྱོད་ཅིང་སྤྱངས། །ཚོངས་བག་མགོ་ན་སྤྱོད་རྒྱུ་རིམས་འདེབས་འགྲུང། །གཉིད་འཕེལ་སྐྱུགས་དང་སྤྱད་བྱ་བུ་མེད་བསྟེན། །གཉིད་ཡེར་འོ་མ་ཞོ་ཆང་ཤ་ལྷ་བཏུང། །མགོ་བོ་བསྐྱེད་ཞིང་ན་བ་སྐྱུ་མ་གྱིས་དགང། །ཟེར་གསུང་ཡོད་དོ་བརྩམ་རྒྱལ་ཅིང་རྒྱུང་བསྐྱོད་པའི་ཕྱིར་ག་ཅི་དེ་བདེ་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་གཉིད་ལོག་དགོ། །གལ་སྲིད་རུབ་མོ་གཉིད་མ་ལོག་པར་སྤྱོད་དགོས་འཕྱོར་སོང་པ་ཅིན་དེ་གི་ནངས་པར་བཞེས་སྟོ་མ་བཟ་བར་སྤྱད་བར་གནས་ཏེ་གཉིད་མ་ལོག་པ་དེའི་ཡུན་གྱི་ཕྱིད་ཀ་དེ་ཅིག་གི་ཅིས་གཉིད་ལོག་དགོ་བཟེ་སྤྱིར་བཏང་ལུ་ཨིན། དམིགས་བསལ་གྱིས་ཆང་གིས་ར་བཟེ་ནི་དང་ལུས་སྟོབས་ཟད་པ་དང་། ལྷ་འདྲ་གྱིས་གདུངས་མི་དང་། ཚོལ་བས་དུབ་པ་བཟེར་ལཱ་གིས་ལུ་སྐྱུག་མི་དང་། སྤྱོད་མང་བཟེར་ཁ་སྤྱོད་དགོས་ལེ་ཤུ་འཕྱོར་མི་དང་། ལོ་ན་རྒྱས་མི་དང་། སེམས་ལུ་འཛིགས་སྐྱུག་བྱུང་བའི་མི་ཚུ་གིས་ནམ་ལྔ་སོ་གའི་སྐབས་ལུ་རྒྱལ་ཅིང་ཡང་བའི་དུས་དང་། མཚན་མོ་ཐུང་ཀུ་འབད་ནི་དེ་གིས་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟེ་མངས་འཕྲོགས་ཏེ་རྒྱུང་འཕེལ་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཉིམར་གཉིད་ཨ་ཅི་རེ་ལོག་པ་ཅིན་སྐྱུ་མ་པ་དང་ལྷི་བར་འགྲུང་བ་ལས་རྒྱུང་འཛོམས་ནི་དང་སྟོབས་འཕེལ་ནི་པན་པ་ཡོད། དེ་སྟེ་མེན་པར་གནས་སྤྱངས་གཞན་གྱི་སྐབས་ལུ་ཉིམར་གཉིད་ལོག་པ་ཅིན་བད་ཀན་སྤྱོད་པར་བསྐྱོད་དེ་སྐྱོ་སོབ་ཏུ་སྤྱངས་ནི་དང་། ཤེས་པ་ཚོངས་བག་ལུ་འགྲུང་ནི་དང་། མགུ་ཏྲིག་ན་ནི། སྤྱོད་ཐག་བསྐྱུར་ནི། ཆམ་པ་དང་རིམས་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཀྱིས་བཏབ་ནི་ཨིན་མ་ལས་རྩ་འགོངས་ཏེ་སྤྱད་དགོ། གཞན་ཡང་ལུ་ཅིག་གཉིད་འཕེལ་དྲགས་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱུག་གཏང་དགོས་དང་། ལྟོ་མ་བཟེར་བར་སྤྱོད་ནི། ཨམ་སྐྱུ་དང་ཅིག་ཁར་ལུས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པ་འབད་བ་ཅིན་པན་ཚེ། དེ་བརྩམ་སྟེ་ཉ་ཅང་གཉིད་ཡེར་ཏེ་ལོག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཨོམ་ཚ་ཏྲོམ་དང་། ཞོ་དང་ཆང་དང་ཤ་ལྷ་ལ་སོགས་པ་རུས་པ་རྩོ་བ་དང་བརྩུན་ཚེ་བའི་བཟེར་འཐུང་དང་། ཉིལ་མར་ལ་སོགས་པ་མགུ་ཏྲིག་གུ་དབྱར་ནི་དང་། ལྷ་མ་ཚོན་སྐྱུ་ཨ་ཅི་རེ་རྩོད་འཇམ་སྟེ་ཐིགས་པ་སྤྱུགས་པ་ཅིན་གཉིད་ལོགས་ཤོམ་སྟེ་ལོག་ཚུགས་པ་ཨིན།

༡.༤ ཉལ་པོ་སྤྱོད་ཐབས།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ནང་ལས་ཡང་། འོན་ཀྱང་གཞན་གྱི་རྒྱུང་མ་སྤྱོད་པ་འདྲི། །མཐུན་པ་ཕྱིས་ཞིང་འཐབ་ཚུང་འཐུང་བའི་གཞི། །འདྲི་ཕྱི་གཉིས་སྐྱུག་ལེལ་མེད་ལས་ཡིན་པས། །ཡ་རབས་རྣམས་ཀྱི་འགོ་བའི་ནད་བཞིན་སྤོངས། །གསུང་ཡོད་དོ་བརྩམ་དང་གཞུང་ལས་ཡང་། ཉལ་པོ་སྤྱོད་གནས་མི་མཐུན་བདག་པོ་ཅན། །མི་སྐྱུག་སྐྱུ་མ་བྱུགས་ཞན་ཉེན་པ་དང་། །ལྷ་མཚན་ལྷན་དུས་བཀའ་བྱེད་འཇིག་པ་སྤྱང། །དགུན་དུས་རོ་ཙས་དྲེགས་ཚེ་བཀག་པ་མེད། །སྟོན་དམིད་ཞག་གཉིས་དབྱར་སོས་ལྷ་ཕྱིད་སྤྱང། །གཞན་དུ་བྱང་མེད་ལ་ལྷུགས་དབང་པོ་ཉམས། །མགོ་འཁོར་དུས་མིན་འཆི་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ། མི་ག་འབད་རུང་ལུས་འབྲེལ་འབད་དགོ་མནོ་མི་ཚུ་གིས་རང་རང་དང་རིགས་མི་མཐུན་པ་དང་། སྤྱོད་གནས་མི་མཐུན་པ་དུང་འགོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དང་། ཨམ་སྐྱུ་ཨིན་རུང་མགུ་པ་ཡོད་མི་གསུགས་ངན་ཞིང་སེམས་ཁར་མ་འབབ་མི་དང་། ཨ་ལོ་སྤྱོད་ནི་ཡོད་མི་དང་དང་རིད་པ་བཟེར་ཉམས་ཤོར་ཏེ་བྱུགས་ཞན་

མི་དང་། ལྷ་མཚན་ལྡན་པའི་དུས་ཚུ་ལུ་ཨམ་སྐྱ་དང་ཅིག་ཁར་ལུས་འབྲེལ་འབད་ནི་སྤང་དགོ། ག་ཅི་སྤེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚེ་ལུ་བར་དུ་གཙུག་དེ་སྟོན་བས་དང་མདངས་ལྷག་པར་དུ་ཟད་པ་ལ་སོགས་པ་རྟོགས་མཚན་ངན་པ་ལེ་ཤུ་ཅིག་འབྱུང་ དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་སྤེ་མེན་པར་དགུན་གྱི་དུས་སྐྱའི་ཚའི་ལུ་བ་མང་ཆེ་སྤེ་སྤེ་འཕེལ་ཏེ་དེགས་པ་དང་ལྡན་པ་དེའི་ཚེ་ཡང་ ལས་ཡང་དུ་སྦྱོང་རུང་བཀག་པ་མེད། དེ་བཟུམ་སྤེ་སྟོན་དང་དཔྱིད་གྱི་དུས་ལུ་ཞག་གཉིས་གཉིས་གྱི་བར་དང་། དབྱར་ སོས་གྱི་དུས་སྐྱ་ལྷ་བ་ཕྱེད་ཕྱེད་གྱི་བར་ན་སྤྱད་དགོ། དེ་སྤེ་མེན་པར་གནས་སྐབས་གཞན་དུ་ཨམ་སྐྱ་དང་ལུས་འབྲེལ་ འབད་བ་ཅིན་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ཚུ་ཉམས་ཏེ་མགུ་ལུ་འཁོར་མ་ལ་སོགས་པའི་ནད་གྱིས་ཟིན་ཏེ་དུས་མ་ཡིན་ པར་ཤི་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན།

དུས། (Season)	ལྷ་བ། (Months)	ལན་ཐེངས། (Frequency)
དཔྱིད་ཀ། Early spring	༡-༩	ཞག་གཉིས་བར། Once every two days.
སོས་ཀ། Late spring	༩-༥	ལྷ་ཕྱེད་སྤྱད། Only once in a fortnight
དབྱར་ཀ། Summer	༥-༡༡	ལྷ་ཕྱེད་སྤྱད། Only once in a fortnight
སྟོན་ཀ། Autumn	༡-༧	ཞག་གཉིས་བར། Once every two days.

༡.༥ ཚུལ་བ་སྦྱོང་བཅས།

རི་སྐད་དུ། སྟོན་བས་ལྡན་སྐབས་བཀ་བ་དང་། ཁྱང་བའི་དུས་དང་དཔྱིད་དུས་དང་། ལུས་ལྡན་དག་གི་བསྟེན་པར་ བྱ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་དུས་ཚོད་དང་མི་གི་རང་བཞིན་སྤེ་བ་ཅིན་འདི་བཟུམ་ཚུ་གི་བསྟེན་དགོ་པ་ཨིན་མ་ དང་ཕན་པ་ཡང་གཞུང་ལས། ལུས་ཡང་ཚེལ་འབྲི་སྐབས་ཕྱེད་མེ་རྩོད་སྤྱད། མཁྲེགས་དང་ལས་ལུས་ཡང་དག་ཚུལ་ སྤྱད་འབྱུང། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཚུལ་བ་རན་ཏོག་ཏོ་སྤེ་བཅག་པ་ཅིན་དེ་གིས་གཟུགས་ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་འགྲོ་ བྱི་དང་། ཚེལ་ལུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་དང་། ལུས་གྱི་སྐབས་ཕྱེ་སྤེ་སྤེ་མཚེད་གཙུག་ཙེང་བ་དང་ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་ལྷག་པར་དུ་སྤྱད་པར་བྱེད་པ་ ཨིན། ལུས་མཁྲེགས་པ་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས་ལུས་པ་ལ་སོགས་པ་ཡང་དག་པའི་ཚུལ་བ་ཟེར་ལུས་སྦྱོང་ ཚུལ་ལྡན་འབད་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཨིན། ཨིན་རུང་གཞུང་ལས། ཐལ་དྲགས་ལོག་པས་དེལས་མ་རུངས་ འགྱུར། ཁྲན་བྱིས་རྒྱུང་མཁྲིས་ནད་ཅན་དེ་སྤྱང་བྱ། བད་ཀན་ཅན་གྱིས་ཚུལ་བཅག་བསྟེན་པར་བྱ། རི་སྐད་དུ། ཚུལ་བ་ཡང་དག་ཅེས་པ་ནི། མི་རྒྱལ་བཅག་པ་སྦྱོང་ལམ་མཚོག་ཡིན་ནོ། ལྟ་གྱང་ཐལ་དྲགས་པ་ནི་མ་ཡིན་པའོ། ཚུལ་སྤྱད་དེ་ཏེ་ཅང་ཡང་ཐལ་དྲགས་པ་ཅིན་ལོག་པའི་སྟོན་ལུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པ་ལས་གོང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་ཚུ་ལས་ལོག་ པར་གྱུར་ཏེ་ལུས་མ་རུངས་པར་འགྱུར་འོང། དེ་གིས་འབད་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྲན་པོ་དང་བྱིས་པ་དང་རྒྱུང་གི་ནད་དང་ མཁྲིས་པའི་ནད་དང་། དེ་གཉིས་ཀ་ལྡན་པའི་ནད་ཅན་གྱི་མི་རྒྱལ་ཚུལ་བཅག་དེ་ལྷག་པར་དུ་ཡང་སྤྱང་དགོ། བྱིས་པ་

དང་རྒྱུ་ཚན་མེན་པའི་མི་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་དང་ཁ་ཟས་སྐྱུ་བག་མང་སྲུ་བའི་ཚུ་གིས་གནམ་དགུན་དང་དམིད་ཀའི་  
དུས་ལུ་ཚོལ་བཅག་འབད་དགོ། ལྷག་པར་དུ་དེ་དང་མཐུན་པའི་བད་ཀན་ཚན་གྱི་མི་ཚུ་གིས་ཚོལ་བཅག་ག་དེ་ཅག་  
ཅག་ཅུ་འགོངས་ཏེ་འབད་དགོཔ་ཨིནམ་སེམས་ཁར་ངེས་དགོ།

༡.༤ ལུས་བྱ་བའི་ཐབས།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྤོ་གནས་ཐབས་ལུ་འཕྲལ་འཕྲལ་ར་གཞུགས་ཚུ་འབྱུ་བ་ཅིན་དེ་གིས་རོ་ཅ་བ་དང་བྱོད་དང་  
སྟོབས་ཆེ་བ་དང་གཞི་མདངས་བསྐྱེད་ནི་དང། པགས་ཀོ་གཡའ་མི་དང་རྩལ་ཇི་མནམ་མི། གཞུགས་ལྗིད་བཏགས་  
མི། དབང་པོ་གིས་ཡུལ་འཛིན་མ་ཚུགས་མི། ལ་སྐྱོམ་མི་དང། གཞུགས་ཚ་མི་ཚུ་སེམ་ཚུགས་པའི་ཕན་པ་ཡོད། དེ་  
བཟུམ་སྤེ་ཚུ་བྱོན་ཟེར་ཚུ་ཚ་ཏོམ་གྱིས་ལུས་ཀྱི་སྤྲད་བསྐྱབས་ཏེ་འབྱུ་ནི་འདི་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཇི་སྐད་  
དུ། དེ་ཉིད་མགོར་ལྷག་ལུས་བྱེད་ན། །སྤྲད་མིག་གི་སྟོབས་འཕྲོག་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཚུ་བྱོན་གྱིས་  
མགུ་ཏོག་འབྱུ་བ་ཅིན་སྤྲད་མིག་ཏོ་ལུ་ལྷག་པར་དུ་གཞོད་ནི་དང། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་འཕྲོག་པ་ཨིན། དེ་གི་ནང་ལས་  
ཡང་ཚད་པས་འབྱུ་བ་དང་སྟོ་བ་སྐྱོས་པ་དང་ཆམ་པ་དང་མ་ལུ་བ་གིས་བཏབ་པ་དང་སྐྱ་ནད་ཚན་དང་མིག་ནད་ཚན་  
དང་བཞེས་སྐྱོ་བ་ཚར་མ་ཅིག་ལུས་འབད་ནི་ཚུ་སྤྲད་དགོ།

༡.༥ མིའི་ཚོས་ལུགས།

༡.༥.༡ མི་ཚོས་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི།

གཞུང་ལས། འཛིག་རྟེན་མི་ཚོས་སྤྲད་པ་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཞེས་གསུངས་མི་འདི་མི་ག་ར་གིས་འཛིག་རྟེན་  
ནང་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་མིའི་ཚོས་ལུགས་བཟང་པོ་འདི་དུས་ཨ་རྟག་ར་སྤྲོད་དེ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཅིན། ཚོས་དང་  
འཛིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དགོ་ལེགས་ཆ་མཉམ་ཐོགས་པ་མེད་པར་འབྱུང་བའི་གཞི་ཨིནམ་ལས།  
ལུགས་འདི་དོན་གཉེར་ཚན་ཚུ་གིས་མཁས་པ་ཚུ་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སྤྲད་དགོཔ་ཨིན། དབུ་བཞི་  
བརྒྱ་པ་ལས། འཛིག་རྟེན་ཚུལ་ལུགས་གང་དང་གང། །དེ་དང་དེ་ལ་ཚོས་རྗེས་འཇུག། །དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་ཚོས་ལས་ཀྱང།  
།འཛིག་རྟེན་སྟོབས་ལྷན་ལྷ་བྱར་སྤྲད། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དང། དེ་བཟུམ་སྤེ་ཤེས་རབ་བརྒྱ་པ་ལས་ཡང། མི་ཡི་  
ཚོས་ལུགས་ལེགས་སྤྲད་ན། །ལྷ་ཡུལ་བགྲོད་པ་ཐག་མི་རིང། །ལྷ་དང་མི་ཡི་ཐེམ་སྐྱས་ལ། །འཛིགས་ན་ཐར་པའང་  
གམ་ན་ཡོད། །ཟེར་མ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤེ་རང་ལེགས་པར་འདོད་པ་ཚུ་གིས་དུས་ཨ་རྟག་ར་མིའི་ཚོས་  
ལུགས་བཟང་པོ་འདི་གཙོ་བོར་སྟོན་ཏེ་འབད་དགོ།

༡.༥.༢ མི་ཚོས་བྱ་བའི་ཐབས་དངོས།

གཞུང་ལས། འཆད་དོན་བཅོན་པར་བྱ་ཞིང་ཚིག་རྗེས་དོན་གྱིས་བསམ། །ངན་ལས་ཆད་ཀྱང་བསྐྱོག་ཅིང་བཟང་ལས་  
བཤོལ་ཡང་བཟུམ། །གཞིག་པ་སྟོན་ལ་བཏང་ཞིང་ཕྱིས་ཀྱི་ལེགས་འཕེན་བཅའ། །ཟེར་དགུ་བདེན་པར་མི་བཟུང་  
ལེགས་པར་དཔྱད་ནས་བཟུང། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། དུས་ཚོད་ནམ་ཨིན་རུང་ལྷ་དང་བྱ་བ་འདི་དང་འདི་འབད་

ནི་ཡིན་ཟེར་རང་དོན་དང་ཡང་ན་གཞན་སྐྱོན་སྐྱོན་ལ་ཆད་ཟེར་ལས་སྒྲིང་པའི་དོན་འདི་མི་བསྐྱེད་བར་བཅའ་ཉོ་ཉོ་སྒྲེ་  
ཉེ་མ་སྐྱབ་པའི་ཚོག་གི་རྗེས་དོན་གྱིས་སྒྲེ་འབད་དགོ། བསྐྱབ་བྱ་ཉེ་མའི་འོད་ཟེར་ལས་ཡང། **སྤྱི་ཡི་ཁ་བཤད་མཁས་**  
**པས་མི་ཚོག་གི། འདྲ་གི་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་བ་མཁས་པ་དགོས། ཁ་བཤད་མཁས་ཀྱང་ལག་ལེན་མ་མཐུན་ན། འདྲ་**  
**སྒྲིང་མེད་པའི་ཤིང་ཁར་ཤོག་སྒྲེ་འདྲ།** ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྒྱུ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་སྦྱང་པ་རྒྱབ་པའི་དཔེ་པའི་  
ལུ་གསལ་དེ་བརྒྱུད་ནི་དང་ཨར་ཕ་རྒྱ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་འགོ་བརྒྱུ་མས་ཚར་རུང་དེ་མི་འབད་བ་ཐབས་གྱིས་སྒྲོག་དགོས་  
དང་བཟང་པོའི་ལུ་རྒྱ་ལི་གཞན་གྱིས་སྤྱི་བཤོལ་དང་བཀག་ཐབས་འབད་རུང་ཐབས་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་ལུ་འཕྲོ་དེ་  
བརྒྱུ་དགོས་ཡིན། ལུ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་འབད་རུང་བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཞིབ་ཅིག་ཉེ་མ་བཏང་སྤྱི་བཤོལ་ལས་རང་གཞན་  
ལུ་ལེགས་པའི་ཆ་གཅིག་འོང་ནི་བཟོ་དགོ། མི་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་ཚད་ཅིག་ལུ་བདེན་པར་མི་བརྒྱུད་བར་ལེགས་ཞིམ་སྒྲེ་  
བརྟག་ཤིང་དཔུང་དེ་བདེན་པའི་དེས་པ་ཐོབ་པ་ཅིན་དོན་དུ་བརྒྱུད་དགོ།

བསྐྱབ་བྱ་ལས་ཀྱང། **གཏམ་མི་སྦྱོག་མའི་ཕུག་ལ་བཞག་ཁོང་གྲུལ་གང་གི་མི་ལ་ལན་གསུམ་བཟླ། འོག་**  
**མེད་ན་སྦྱོན་པའི་ཚོག་གིས་སྐྱོང། ཁ་བཤད་འཇོམས་ས་ན་མཛེས་པ་ཡིན།** ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྒྱུ་དང་གཞུང་ལས་  
ཡང། **སྦྱོང་དགུ་བསམ་ལ་སྦྱོ་ཞིང་རང་གི་མདོ་དོན་བསྐྱེད། བྱུང་མེད་དག་ལ་མི་ཉན་སྦྱང་ཁ་སྤྱི་བར་བྱ། བྱམས་ལྟོས་**  
**མི་ལ་ཚོག་དོན་མི་གཞུག་སྦྱོག་པར་སྦྱ། ཅམ་ལ་བརྒྱུད་ཞིང་འཕྲལ་ལ་འགྲོགས་པ་བདེ་བར་བྱ།** ཟེར་གསུངས་མི་འདི་  
རང་གིས་ཡང་སྦྱོང་དགུ་ཟེར་སྒོ་སྐྱབ་པའི་ཚེ་རེ་རེ་ནས་མཐོ་བསམ་བཏང་ཉེ་སྐྱབ་དགོས་དང་དེ་ཡང་རང་གི་མཐོ་དོན་གཙོ་  
བོར་བརྒྱུད་ཟེར་གསུངས་དགོས་ཚུ་ “གསལ་དགོས་སོག་ལ་བབ་ཀྱང་བསྐྱུང་” ཟེར་གསུངས་དོ་བརྒྱུ་སོག་ལུ་འབབ་  
རུང་བསྐྱུང་དགོ། བྱུང་པར་ཨམ་སྦྱོང་ལ་ཤེས་རྒྱ་དང་བརྟན་རྒྱུགས་རྒྱུ་མ་མཐུན་གཤམ་སྦྱོང་དང་ཕྱག་དོག་ཆེན་ལས་  
གཞན་ལ་གཞོན་པའི་ཕྱང་དགོགས་པའི་ལ་ལུ་ཉན་ནི་མི་འོང། དེ་མ་ཚད་རང་གིས་ཡང་དོན་དག་མེད་པའི་སྒོ་མི་སྐྱབ་  
པར་ཐད་ལ་སྤྱི་བར་ཟེར་དག་བཅའ་ཉོག་ཉོ་སྒྲེ་དགོ།

དཔེ་གཏམ་ལས་ཡང། **དགྲ་ཐབས་གྱི་བཏུལ། བཀའ་བྱམས་པས་སྦྱོངས།** ཟེར་ཐོན་དོ་བརྒྱུ་རང་ལུ་  
གཞོན་པའི་དགྲ་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཡིན་རུང་ཡན་པར་མི་བཏང་ཟེར་གཏམ་འཇུག་པའི་དང་འདམ་རིང་ཟེར་དགྲ་བྱང་  
ཕྱང་རྒྱ་གིས་རང་གི་བསམ་པའི་གཏིང་དཔོག་མ་རྒྱུགས་པའི་ཐབས་མཁས་གྱི་སྒོ་ནས་བཏུལ་དགོ། འདྲ་གི་ཤུ་རུས་  
གཅིག་པའི་སྦྱོང་ཉེ་བའི་བཀའ་བྱམས་དང་དེ་ལས་བྱུ་རོགས་ཚུ་ཤུ་ཚ་བས་བསྐྱུང་ནི་དང་རང་ལུ་བྱིན་ཡོད་པའི་མི་རྒྱ་མིག་རིང་དུ་  
བཟུ་ཟེར་དུས་ནས་ཡང་མི་བརྗེད་པར་བྱིན་གཞོན་དགོ། **བྱམས་པ་ཤེས་ཤིང་བྱམས་པ་གཞོ། བྱམས་པ་རྒྱུད་ཐོས་མི་བྱེད་པའི།**  
**མི་དེ་ཉེ་བར་དཔལ་མགོན་གཞས།** ཟེར་གསུངས་ཉེ་འདུག ལྷག་པར་དུ་རང་གི་སྒོ་བ་དཔོན་དང་པ་མ་ལ་སོགས་པ་  
དང་གཞན་ཡང་རིགས་རུས་ཐོས་པ་སོགས་གྱི་རྒྱལ་པའི་རིགས་ཚུ་གྲུས་པས་གོང་ལུ་བཀྱུར་དགོ། འདྲ་གི་ལུ་ལུ་གྱི་མི་  
དང་མཛེས་བཤེས་དེ་ལས་གཞན་ཡང་དུས་ཨ་རྟག་ར་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ་མི་རྒྱ་དང་སྒོ་སེམས་ལྷག་པར་  
བསྐྱུན་ཉེ་སྦྱང་དགོ། གཞུང་ལས། **སོ་ནམ་ཞིབ་མོར་བྱ་ཞིང་དགོས་དུས་རྗེས་པོར་སྦྱང།** མི་བདེན་འཕམ་དོས་  
སྒྲིང་ཞིང་རྒྱལ་བ་རྒྱུད་ཐོན་བྱ། མཁས་ན་བྱེགས་པ་སྦྱུང་ཞིང་ཕུག་བཞུག་ཤེས་བྱ། མི་བྱམས་བྱུང་དུ་མི་བསལ་མཐོ་ལ་  
ཕྱག་དོག་སྦྱང། ཟེར་འཇིག་རྟེན་ནང་མོར་སྐྱབ་ནི་དང་ཡོངས་སྦྱོང་སྤེལ་ནི་ལ་སོགས་སོ་ནམ་གྱི་ལུ་རྒྱ་འཇམ་ཉོང་ཉོ་སྒྲེ་  
མེན་པར་ཞིབ་ཆའི་སྒོ་ནས་བསྐྱབ་དགོས་དང་དེ་སྤྱི་བསམ་པའི་རྒྱ་ལོར་རྒྱ་ལོར་ལུ་ལུ་ལ་སོགས་པ་ཡོངས་

སྤྱོད་དགོ་པའི་དུས་ལུ་སེར་སྣ་མེད་པར་རྩིང་པོར་བཟུང་ཞོར་ལུ་སྤྱིང་པོ་ལེན་ཤེས་པ་འབད་དགོ། གཞན་ཡང་རང་གིས་  
བཤད་པ་དང་འབད་བའི་ལཱ་ཚུ་ག་ཅི་ལུ་ཡང་རང་མ་བདེན་པའི་ཆ་མཐོང་ན་ཕམ་ཁ་ལེན་དགོ་པ་མ་ཚད་རང་རྒྱལ་མཉམ་ཤེས་  
རུང་ཚོན་བཟོ་འབད་དགོ། རང་མཁམས་པའི་སློབ་གྲོས་དང་ལྡན་རུང་རྒྱལ་དང་དྲེགས་པ་བསྐྱུང་ནི་དང་རྒྱུ་ལོངས་སྤྱོད་  
ཀྱིས་ལུགས་ལྟར་རུང་དེམ་ཅིག་གིས་བརྟུབ་པའི་ཚོགས་ཤེས་འབད་དགོ། རང་ལས་དམན་པའི་མི་བྲན་ཚུ་ལུ་བརྟུན་  
བཙུག་དང་ལྷན་གསོའི་འབད་ནི་དང་རང་ལས་མཐོ་བའི་མི་ཚུ་ལུ་ཕྱག་དོག་དང་འགྲན་སེམས་སྤང་དགོ།

གཞུང་ལས། མི་རན་བསྟེན་རྩི་མི་བྱ་བ་ན་བོན་དགའ་མི་བསྐྱུང། གཞན་གྱི་ལོ་ལ་མི་འབགས་ལ་ཡོགས་  
མནའ་ལ་འཛེམ། མི་འགྲོད་དོག་གཏང་བྱ་ཞིང་རན་ལ་དབང་མི་བསྐྱུང། ཁེམས་གྱི་སྟོབས་བྱང་རང་རིང་ཡངས་  
ཤིང་གཞི་བསྐྱུང་ལ། ལས་རྣམས་པལ་ཆེར་སློབ་ཚོན་དུས་སུ་སྤང་བ་གཅེས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ དེ་བཟུམ་སྟེ་  
གཡོ་སྐྱུ་ཅན་དང་རྒྱུན་པོ་སོགས་མི་རན་ཚུ་རང་གི་འཁོར་སྟེ་བསྟེན་ནི་དང་ཡང་ན་ཁོང་གི་རྒྱབ་འབད་ནི་ཚུ་སྤང་དགོ་པ་  
དང་རན་སྟེགས་མཐུ་གཏང་ཅན་གྱི་བན་དེ་དང་བོན་པོ་ཚུ་དུས་ནམ་ཡང་དགའ་ཡང་མི་བཟུང་གཉེན་སྟེ་ཡང་མི་བརྩི་བར་  
བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་ཤེས་དགོ་ནི་དང། རང་ག་དེ་ཅིག་དབུལ་ཕོངས་འགྱོ་རུང་གཞན་གྱི་རྒྱུ་ལོངས་ལུ་ཉམ་རྒྱུན་དང་  
ཆགས་སེམས་ཀྱིས་མི་འབགས་བཟུང་མི་སྤྱོད་ནི་བདེ་སྟོན་ནང་ལས་ཡང། བརྟན་སེམས་གཞོན་སེམས་ལོག་ལྷ་བལྷ་བ་  
སྟེ། ཡིད་གྱི་མི་དགོ་གསུམ་པོ་ཐོལ་ལོ་གཤགས། ཟེར་མ་བརྟུབ་སྟེ་གསུངས་ལུགས་གཞན་གྱིས་མ་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་  
ཉམ་འཇུགས་བཀའ་བ་ཅིན་དེ་གི་ལ་ཡོག་རང་ལུ་འཁོར་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་ཤེས་དང་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ཚུ་འཛོམས་  
དཔང་ལུ་བརྟུགས་ཏེ་མནའ་སྟེལ་ནི་ཚུ་ལས་འཛོམ་དགོ་པ་ཨིན། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་མནོ་བསམ་ལེགས་ཞེས་  
སྟེ་བཏང་སྟེ་ལེགས་ཉམ་དང་རྒྱལ་ཕམ་ག་བཟུམ་བྱུང་རུང་ཤུལ་ལས་མི་འགྲོད་པའི་དོག་གཏང་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབད་  
ནི་དང་གཡོ་སྐྱུ་དང་ཁམ་ཁ་སོགས་བསམ་པ་རན་པའི་རིགས་ལུ་དབང་ཚད་མི་བྱིན་པ་རང་དབང་དང་ལྡན་མ་སྟེ་སྤྱོད་  
དགོ། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་སེམས་གྱི་སྟོབས་བྱང་ཞིང་རང་རྒྱུད་རིང་བའི་ཁར་སློབ་ཞིག་ཡངས་བྱག་གི་སྟོལ་སུ་ལཱ་གི་འཆར་  
གཞིའི་དོན་དངོས་དང་བསྐྱུན་གོ་དོག་དྲགས་མེན་པ་སློབ་ཀྱི་གཞི་བསྐྱུད་དེ་ལཱ་ཚུ་སྤྱོད་དང་ཞག་གངས་ཀྱི་དུས་འདི་ལས་  
ཕྱི་བཤོལ་མེད་པར་བསྐྱུབ་དགོ་པ་ཨིན།

༡.༡.༣ དེའི་འབྲས་བུ།

གཞུང་ལས། དེ་འདྲ་གཅིག་ལུ་སྐྱེས་ཀྱང་གཞན་ལ་དབང་མི་འཚོར། བྲན་གྱི་ལུས་ཀྱང་སྐྱེ་བོ་མང་པོའི་དཔོན་ཏུ་  
འགྱུར། ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། གོང་ལུ་བཤད་ཡོད་པའི་འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་གྱི་སྤྱོད་པ་དེ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་  
འབད་མི་མི་འདི་གཉེན་ཉེ་འཁོར་མེད་པར་རང་རྒྱུང་ཅིག་སྤོད་རུང་རང་དབང་གཞན་ལུ་མི་ཤོར་ནི་དང་དེ་བཟུམ་གྱི་  
མི་འདི་འཇའ་རོགས་གྱི་ལུས་ལུ་སྐྱེས་ཏེ་ཡོད་རུང་མཐའན་མཇུག་མི་ག་ར་གིས་བཀྱར་བསྟེ་འབད་སའི་དཔོན་ལུ་འགྱུར་  
བ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་སྟེན་གྲགས་དང་བཙུག་ཐོབ་པར་འགྱུར་འོང་བཟུང་བའི་དོན་ཨིན།

༡.༤ དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཀྱི་སྦྱོང་པ།

འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དགོས་བདེ་བ་དང་མ་དགོས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་གཞུང་  
ལས་ཡང། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པའི་ཕྱིར། །ཚུམ་པ་ཀུན་ལ་འཇུག་ཀྱང་ཚོས་མེད་ན། །བདེ་ཉིད་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་རྒྱ་ཕྱིར་ཚོས་ལ་འབད། །འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལུ་འབྲེལ་དང་ཡུན་ལུ་མན་པ་དང་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་  
ཚོང་དང་སོ་ནམ་ལ་སོགས་པའི་ལྷ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ལུ་འཇུག་སྟེ་དོན་གཉེར་སྦྱོང་དེ་འབད་རུང། །ལུང་རྟོགས་གཉིས་  
ཀྱིས་བསྐྱེལ་བའི་དམ་པའི་ཚོས་ཉམས་སུ་མ་བྱེད་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷ་ལུ་སྦྱོང་པའི་ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་དེ་མ་འོངས་  
པ་ན་རང་གིས་ཉམས་སུ་མྱོང་ནི་གི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཚེན་པོའི་རྒྱ་ལུ་འགྱུར་བའི་བྲག་བཙམ་ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་མ་ལས་ཚེ་  
འདི་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱེལ་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོས་གལ་ཆེན་ཡིན།

༢ ལུས་སྦྱོང་།

༢.༡ ལུས་དྲུག་དང་ལུས་བཞི་ངོས་འཛིན།

གཉིས་པ་ལུས་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་སྐབས་ལུ་སྦོད་པའི་སྦོད་ལམ་རྒྱ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན། ལྷ་ཟེར་ལས། དགུན་ལྷ་  
ར་སོགས་གཉིས་གཉིས་ཏེ། །རིམ་བཞེན་ལུས་ནི་དྲུག་ཏུ་བཤད། །ཟེར་བ་ཙམ་ཅིག་ལས་ལུས་འགོ་ལྷན་ག་ཅི་ལས་  
བརྩུགས་པ་ཡིན་ན་གསལ་ཏེ་ག་ཏེ་སྟེ་འགྲེལ་པ་གཞན་རྒྱ་ནང་ཡང་མ་འབྱུང་མ་ལས་འདུལ་བ་དང་མངོན་པ། ལྷ་ར་ག་  
གི་རྩིས་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་དང་བསྐྱེད་དགོས་དང། དེ་རྒྱ་ལུ་ཡང་རང་རང་སོ་སོའི་བཞེད་རྒྱུ་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་པ་  
དང་ག་ར་མཁའ་པའི་གསུང་ཙང་ཙ་ཙ་ཡིན་མ་ལས་དགག་སྐྱེབ་ཀྱི་གནས་ལུ་འབད་མི་བཏུབ། ཡིན་རུང་གསོ་བ་རིག་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ཚེན་མོ་འདི་ཕྱི་ནང་གི་ཁམས་དེ་ཉིད་གཙོ་བོར་བརྟོན་མ་ཡིན་མ་པས། འདི་དང་ག་མཐུན་མི་འདི་རྒྱུང་མ་  
ག་ཅིག་གཙོ་བོར་བཟུང་དགོས་དང་དེ་རྒྱ་ཡང་ལྷ་བའི་བདག་སོ་དང་ཉིམ་ལྷོག་པའི་ལུས་ལུ་ལྷོས་དགོས་སྟེ་གསུངས་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དགུན་ལྷ་རྩོར་ལྷ་བརྩུབ་སྦྱིན་དྲུག་གི་རྒྱ་བ་འདི་ཡིན། བརྩུབ་གཅིག་པ་མགོའི་རྒྱ་བ་ལུ་ཉིམ་ལྷོག་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྦྱིན་དྲུག་དང་མགོའི་རྒྱ་བ་གཉིས་དགུན་སྦོད། རྒྱལ་དང་མཚུག་གཉིས་དགུན་སྦོད། དཔོ་དང་ནག་  
པ་གཉིས་དཔྱིད་ཀ། ས་ག་དང་སྦྱོན་གཉིས་སོ་ག། རྒྱ་སྦོད་དང་གོ་བཞེན་གཉིས་དབྱུང། ལྷམས་སྦོད་དང་དབྱུག་པ་  
གཉིས་སྦོན་ཀ་བཙམ་ལུས་དྲུག་སྟེ་ཤེས་དགོས་ཡིན།

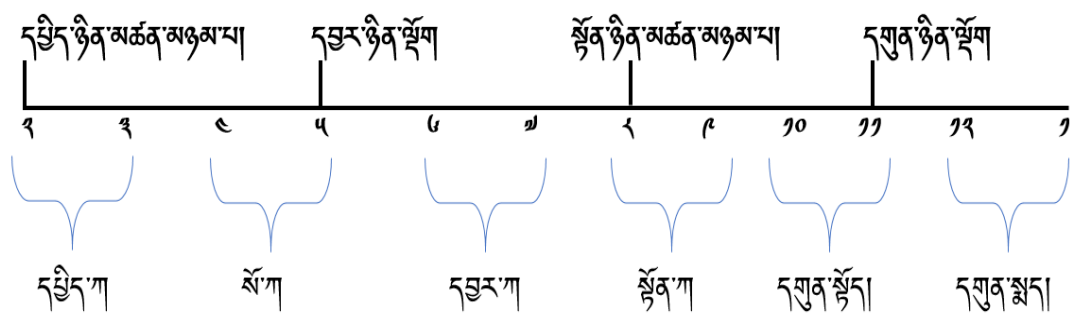
ཏུས་རྒྱུག	ཟླ་མིག	སྐར་མ་ཉམས།
དགུན་ལྗོངས། Early winter	༡༠-༡༡	སླིན་རྒྱུག་དང་མགོ་འཛིན་ལ།
དགུན་སྐྱེད། Late winter	༡༢-༡	རྒྱལ་དང་མཚུ།
དབྱིད་ཀ། Early Spring	༢-༣	དཔོ་དང་ནག་པ།
སོ་ག། Late Spring	༤-༥	ས་ག་དང་སྐྱོན།
དབྱར། Summer	༦-༧	རྒྱ་ལྗོངས་དང་མོ་བཞིན།
སྐྱོན་ཀ། Autumn	༨-༩	ལྷུ་མས་སྐྱོད་དང་དབྱུག་པ།

१.१ ཏུས་བཞི་བརྗེ་རྒྱུ།

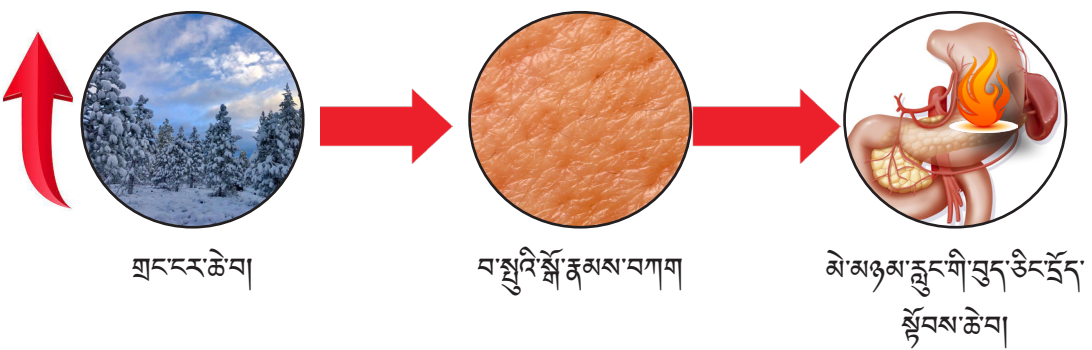
ཏུས་བཞི།	ཟླ་མིག
དབྱིད་ཀ། Spring	༢-༣-༤
དབྱར་ཀ། Summer	༥-༦-༧
སྐྱོན་ཀ། Autumn	༨-༩-༡༠
དགུན། Winter	༡༡-༡༢-༡

१.३ ཏུས་མཚན་ཉི་མའི་བརྒྱུད་རྒྱུ།

ཉི་མ་ལོག་རྒྱུ་དེ་ཡང་ལོ་ཉེ་མའི་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀྱི་ཚེས་གངས་ནམ་ལྗོངས་གི་སྤྲོད་ཞག་བརྒྱུད་དང་གསུམ་བཟེས་པའི་ཞག་བརྒྱུ་གཅིག་ལེ་བསྐྱེད་པའི་འཁོར་ལོར་བསྐྱེད་པའི་ཚེས་གངས་ལུ་ཉི་མ་ལོག་ནི་དང་། དེ་ཡང་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀའི་དབུས་སྤེལ་ནམ་བུ་ལྷན་ལྷན་པ་དང་དགུན་ལྷན་བརྒྱུ་གཅིག་པའི་ཚེས་གངས་སྐྱོད་སྐྱེད་གང་རུང་ལུ་ཉི་མ་ལོག་འོང་། ཉི་མ་ལོག་སྤེལ་ཏུས་གསུམ་མཚན་ལྷན་བརྒྱུ་གི་རིང་ཉི་མ་སྐྱོད་དང་བྱེད་གི་མཐར་ཐུག་གི་བར་འགྲོ་ཤ་ཡིན། ཉི་མ་མཚན་རིང་ཐུང་ཡང་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀྱི་ཉི་མ་ལོག་ནས་ཉི་མ་སྐྱོད་བུ་ལུ་འགྲོ་བའི་ལྷན་བརྒྱུ་གི་ཕྱིད་ཕྱིད་དེ་ལྷན་བརྒྱུ་མ་སྐྱོད་དབྱིད་ཉི་མ་མཚན་མཉམ་པར་འགྱུར་ནི་དང་། དབྱིད་ཉི་མ་མཚན་མཉམ་ནས་ཞག་བརྒྱུད་ན་ནམ་ལྗོངས་ཚོད་འཛིན་པའི་འབྲུག་གི་སྐྱོད་སྐྱོད་ནི་དང་སྐྱོད་ཉི་མ་མཚན་མཉམ་ནས་ཞག་བརྒྱུ་ཐམ་ཡང་པའི་མཚན་ལུ་འབྲུག་གི་སྐྱོད་ཆད་པ་ཡིན།



༡༧ དགུན་སྤོང་གི་སྤྱོད་ལམ།



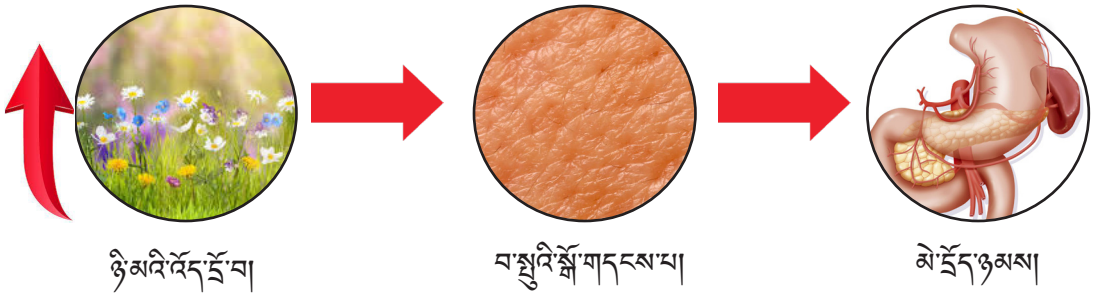
སྤྱིང་པོ་བསྐྱེས་པ་ལས། ལྷོ་བས་ལྷན་གང་བས་བཀག་པས་ན། །དགུན་གྱི་དུས་སུ་མེ་སྤོང་བས་ལྷན། །དེ་ནི་རླུང་གི་སྤར་བས་ན། །ཟས་ཉུང་དུས་ན་ལུས་རྩུངས་སྐྱེ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་དགུན་སྤོང་ལྷན་བཅུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་པའི་དུས་ལུ་ཕྱིའི་གནམ་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་གང་བ་ལྷགས་ཆེ་བ་ལས་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་བ་སྤྱིའི་སྒོ་རྩམ་བཀག་པའི་དབང་གིས་ནང་དུ་མེའི་སྤོང་བས་དང་ལྷན་པའི་ཁར། །ལྷག་པར་དུ་སོ་བའི་མེ་མཉམ་རླུང་གི་རྫོང་སྤོང་བའི་རུས་པ་གིས་ཁ་ཟས་ཉུང་སྐྱེ་ལས་མ་ཟ་བ་ཅིན་དེ་གིས་མེ་རྫོང་གི་རྟེན་སྤོང་འབད་མ་རྩུགས་པར་ལྷག་ལ་སོགས་པའི་ལུས་རྩུངས་རྩེ་སྐྱེ་འབྱེད་འགྲུལ་ལས་རྟེན་དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཟེར་མངར་བ་དང་སྐྱུར་བ་ལན་རྩེ་རོ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བའི་ཁ་ཟས་རྩེ་འགངས་སྤོང་བསྟན་དགོཔ་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཚད་པར་དུས་དེའི་སྐབས་ཉིན་མཉམ་སྤོང་ཕྱི་དུས་ཚོད་རིང་མ་ལས་སོ་རངས་ཀྱི་དུས་ལུ་སྤོང་བཀྲེས་ནི་དང། དེ་གིས་སྤོང་ལུས་རྩུངས་རྩེ་ལྷག་པར་དུ་ཉམས་འགྲུལ་ཡིན་ལས་ཉིལ་མར་སོགས་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་མར་རྩེ་གིས་གཟུགས་ལུ་བྱུགས་ཏེ་མཉེ་བའི་ལུ་ལུ་རྩིལ་ཕྱི་ཡང་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ཤའི་ལུ་བ་སོགས་སྐྱེ་ཤས་ཆེ་བའི་ཁ་ཟས་དང། བྱ་རམ་དང་ཆང་ཨོམ་རྩེ་ཡང་བསྟན་དགོ། གནམ་དགུན་གྱི་དུས་འདི་ནང་སྤོང་ཆས་རྩེ་པགས་ཀོ་དང་ལྷག་སོགས་རྫོང་ཡོད་པའི་རིགས་སྤོང་དགོཔ་མ་ཚད། དུས་ཨ་རྟེན་ར་ལྷན་བཅུགས་སྤོང་དགོཔ་ཡིན། འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་རྫོང་དུགས་ཀྱི་རིགས་བསྟན་ནི་དང་མེ་དང་ཉིམ་རན་ཏོག་ཏོ་སྤོང་དགོ། རྫོང་ས་ཡང་ས་གཏིང་རིང་སྤོང་ཤོ་བའི་ནང་གང་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱིམ་དང་ཡང་ན་རྩེ་ས་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱིམ་གང་རིམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་རླུང་དང་གང་བ་མི་ཤོར་བ་རྫོང་ཡོད་ས་སྤོང་དགོཔ་ཡིན།



### ༩.༥ དགུན་སྦྱང་གི་སྦྱོང་ལམ།

དགུན་སྦྱང་དུས་ཀྱི་ལྷན་གཉིས་པ་དེ་དགུན་སྦྱོང་ལམ་ཀྱང་ལྷག་པར་གྱང་མ་ལས་དུས་འདི་ན་ཡང་དགུན་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་ལམ་འདི་བསྟེན་དགོས་སྟེ་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

### ༩.༦ དམིད་དུས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ།



གཞུང་ལས། དགུན་སྦྱང་གི་སྐྱུ་སྐྱུ་བསིལ་བའི་བད་ཀན་གསོག་སྦྱོང་པས་ལྡང་མིན་དམིད་དུས་ཉི་མའི་འོད། རྩོ་བས་ལྡང་ཞིང་སོག་ཡང་རྩུབ་ནི། ཟེར་ཐོན་དོ་བཟུམ་དགུན་གི་དུས་ལུ་བད་ཀན་གསོག་པའི་དུས་དང་དམིད་ཀ་འདི་བད་ཀན་ལྡང་བའི་དུས་ཡིན། ཡང་། དགུན་དུས་བད་ཀན་ལོག་ཏུ་གསོག་པ་སྟེ། དམིད་དུས་ཉི་འོད་དྲོས་པས་མེ་དྲོད་ཉམས། བད་ཀན་ལྡང་ཞིང་ཐ་མའི་རོ་གསུམ་བསྟེན། ཉན་སྒྲིང་སྐྱུ་སྐྱུ་མའི་ཤ་དང་སྦྱང་རྩི་དང་། རྩོ་སོལ་སྒྲི་ཐང་བཏང་ཞིང་རྩུབ་པ་བསྟེན། རྩོ་སོལ་བཅག་དང་རྩི་ལ་ཕྱིས་བད་ཀན་བསལ། རྩི་ཞིམ་སྦྱོང་མོས་ཚལ་གི་ཉི་གི་བ་འདུག། ཟེར་གསུང་མི་འདི། དགུན་གི་དུས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གྲང་རར་བྱགས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་བད་ཀན་ལོག་པར་བསགས་ཡོད་མི་འདི་དམིད་ཀའི་དུས་ལུ་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་ཚ་དྲོས་ཀྱི་བཞིགས་བཏང་སྟེ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་ལས་བད་ཀན་གི་ནད་ཡང་ལྡང་ནི་དང་ཟས་འཇུ་མི་ཚུགས་པ་འཇུག་ལས་དུས་འདི་ནད་ཐ་མའི་རོ་ཟེར་ལ་བ་ཚ་བ་བསྐྱ་བ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བའི་རིགས་བསྟེན་ནི་དང་ནས་སྒྲིང་མ་གི་ཟན་ཀོང། ས་སྐྱུ་ལུ་གནས་པའི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཤ་དང་སྦྱང་རྩི་ཚུ་བསྐྱུ་ཚ་ཏོམ་དང་། བཅའ་སྐྱ་བསྐྱུ་ལ་བའི་ལུ་བ་ཚུ་འཇུང་ནི་ལ་སོགས་མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ལུས་པ་ཡང་བ་དང་རྩུབ་པའི་བཅའ་བཏང་ཚུ་གཙོ་བོར་བསྟེན་དགོས་ཡིན། ལུས་སྦྱོང་འབད་ཚར་བའི་བྱལ་ལུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ཕྱེ་གིས་རྩི་ལ་ཕྱིས་འབད་དེ་བད་ཀན་གི་ནད་བསལ་བའི་ཚོག་འབད་དགོས་དང་། རྩི་ཞིམ་ཡོད་པའི་སྦྱོན་ཤིང་རྩུ་སྐྱུ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་སྐྱུ་སྐྱུ་ར་ལོང་གི་གི་མ་ཡོད་སར་ཉིམ་ཕྱེད་ཀྱི་དུས་ལུ་ཚུན་སྦྱོང་དགོས་ཡིན།

### ༩.༧ སོ་གའི་སྦྱོང་ལམ།

གཞུང་ལས། སོ་གའི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཚ་བས། རྩོ་བས་འཕྲོག་ཕྱིར་ན་མངར་ཡང་སྐྱུ་སྐྱུ་བསིལ་བཟུམ། ལམ་ཚུ་ཚ་སྐྱུ་རྩོ་ཚོལ་བ་ཉི་འོད་སྦྱང། བསིལ་རྩུས་ལུས་བཀྱ་ཆང་རྩུ་བསྐྱུ་པ་བཏང། རབ་ཕྱའི་གོས་བཀོ་བསིལ་ཁང་རྩི་བཟུང་།

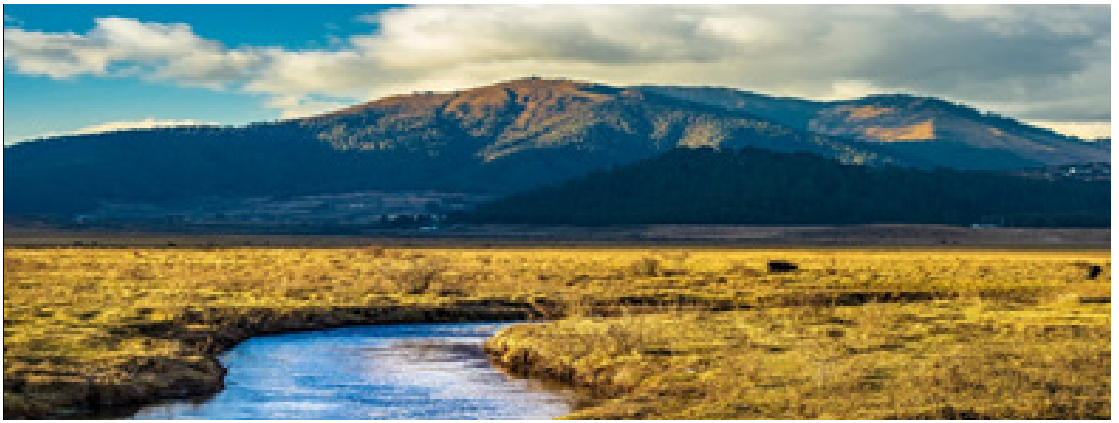
བསྐྱེད། ཤིང་གི་བ་རྗེ་ཆར་བསེར་བྱ་དང་ལྡན་བྱ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། སོ་གའི་དུས་འདི་ཉིམ་གི་དོང་ཚ་དྲགས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དང་བཅས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོབས་ཟད་འགྲོམ་ལས་དེ་གསོ་ནི་དོན་ལུ་རོ་མངར་བའི་ཟས་རིགས་ཚུ་མང་སུ་བཟའ་ནི་དང། དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ལུས་ཡང་བ་དང། ལྷུ་པ། བསིལ་བའི་བཟའ་བཏུང་བསྐྱེན་ནི་དང། རོ་ལན་ཚུ་དང་ཚ་བ་སྐྱུར་བའི་རིགས་དང་ལྡན་པའི་ཟས་དང། ཚུལ་བཅག་འབད་ནི། མེ་དང་ཉིམ་བསྐྱོ་ནི་ཚུ་སྤང་དགོཔ་ཨིན། རྒྱ་བསིལ་ཏྲང་ཏྲོ་གིས་གཟུགས་འཇུ་ནི་དང། སོ་ཁའི་དུས་འདི་ནང་ཆང་དང་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱེས་ཏེ་ཨ་ཙི་རེ་འཐུང་ནིམ་གཏོགས་ཆང་རིགས་ཚུ་སྤང་དགོ། དར་རས་དང་བཟེར་མ་ལ་སོགས་པའི་ཚྱོན་ཆས་སྐབ་ཁྲོས་ཁྲོས་ཚུ་ཚྱོན་ཏེ་བསིལ་ཉམས་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ནང་བྱི་བཟང་གི་ཚུ་གིས་ཆག་ཆག་བཏབ་པའི་ནང་རང་གི་སེམས་ལུ་འབབ་པའི་མི་དང་ཅལ་ཚུ་བསྐྱེན་ནི། ལོ་འདབ་སྡོ་ལྡང་ཅན་གྱི་ཤིང་གི་གྱིབ་མ་དང་སྦོེ་ཚུ་གསུམ་གྱི་རྒྱུང་བྱི་ཞིམ་ལྡང་བའི་གནས་ཚུ་ནང་སྤོང་དགོཔ་ཨིན།

༩.༤ དབྱར་དུས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ།



གཞུང་ལས། དབྱར་དུས་མཁའ་ལ་སྤྱིན་འདུས་ཚུ་ཡིས་བརྒན། རྒྱུང་དང་གང་བ་ས་རྒྱང་ཚུ་སྤྱི་ཅན། མེ་དོང་གཞོན་པས་མེ་དོང་སྤྱེད་པ་བསྐྱེད། ཏྲང་པོའི་རོ་གསུམ་ཡང་རྩོ་སྐྱུམ་བཅས་བཟའ། །སྐམ་སའི་ཆང་བཏུང་ཁང་སྤྱེད་བསིལ་སྤངས་གནས། ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། བམ་ལྷ་བུ་གི་དུས་ལུ་ནམ་མཁའ་ལུ་སྤྱིན་འདུས་ཏེ་ཆར་པ་བབས་པའི་ཚུ་གིས་ས་གཞི་ཚུ་རྒྱན་དང་ལྡན་པའི་ཁར། ཆར་རྒྱུང་གིས་གང་བ་ལྷག་པར་རྒྱས་ཏེ་རྒྱན་གཤེར་ལྡན་པའི་སའི་རྒྱངས་མ་དང་ཚུ་སྤྱི་མ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ང་བཅས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་མེ་དོང་ལུ་གཞོན་པ་ལས། དུས་འདི་ནང་པོ་བའི་མེ་དོང་སྤྱེད་པའི་ཟས་རིགས་མང་སུ་བསྐྱེན་ནི་དང། ལྷག་པར་དུ་དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཟེར་མངར་བ་སྐྱུར་བ་ལན་ཚུ་བ་གསུམ་དང། ལུས་པ་ཡང་བརྩོ་བ་སྐྱུམ་པ་བཅས་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་དང་སྐམ་སའི་འཐུ་ལས་བཟོ་བའི་ཆང་འཐུང་ནི་ཤིང་གི་བ་དང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱེད་ཐོག་གི་བསིལ་བའི་རེག་བྱ་ཚུ་སྤངས་ཏེ་རྩོ་ཏྲོག་ཏྲོག་སྤྱེད་དགོཔ་ཨིན།

༡.༧ ལྷོན་རྟེན་གྱི་རྒྱུད་ལམ།



གཞུང་ལས། དབྱར་བསིལ་འཕྲལ་དུ་ལྷུས་ལ་ཉི་ཟེར་གསུངས། །ཆར་དུས་བསགས་པའི་མཁྲིས་པ་སྟོན་ན་ལྷང། །དེ  
 བསལ་ཕྱིར་ན་མངར་ལ་བསྐྱབ་བ་བསྟེན། །ག་བྱར་ཅན་དན་ལྷུ་ཤིར་ཅི་ལྷན་པའི། །གོས་བགོ་ལང་པ་ཆག་ཆག་བཏབ་  
 པར་འདུག། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། དབྱར་གྱི་དུས་ལུ་སྐྱུམ་ཞིང་ཚོ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་ཕྱ་  
 ཡིན་རུང་ཆར་རྒྱུད་གི་བསིལ་བ་གིས་མགོ་མནན་ཏེ་མཁྲིས་པ་བསགས་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་ཆར་པའི་རྒྱུན་ཆད་དེ་  
 གང་རྒྱུད་ཞིམ་ལས་འཕྲལ་དུ་སྟོན་གའི་ཉི་ཟེར་དང་འཕྱད་དེ། དེ་གིས་ཆར་དུས་ལུ་བསགས་ཡོད་པའི་མཁྲིས་པ་དེ་ལ་  
 གཞོན་མེད་པར་སྟོན་ག་ལུ་ལྷང་མ་ཡིན། མཁྲིས་ནད་ལྷང་མི་འདི་བསལ་ལ་ཞི་གི་ཆེད་དུ་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཚུ་ཡང་རོ་  
 མངར་བ་ལ་བ་བསྐྱབ་བ་དང་ལྷན་པའི་ཟས་རིགས་ཤས་ཆེས་སུ་སྟེ་བསྟེན་དགོས་དང། དུས་འདི་ནང་ཨ་རྟག་ར་སྟོན་ག་  
 བྱར་དང་ཅན་དན་དཀར་པོ་ཕུ་ཤེལ་ཅེའི་ཅི་དང་ལྷན་པའི་ལྷོན་ཆས་ལྷོན་ནི་དང། ལྷིམ་ནང་ལུ་ཡང་སྟོན་ག་བྱར་བཟུམ་  
 བསིལ་བ་དང་ཅི་ཞིམ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་སྟོན་ཚུ་གིས་ཆག་ཆག་བཏབ་པའི་བསིལ་བའི་གནས་ལུ་སྟོན་དགོས་ཡིན། དུས་  
 དུག་སོ་སོར་གི་ནང་ལུ་འབད་དགོ་པའི་རྒྱུད་པ་ཚུ་མདོར་ཤིལ་གྱིས་བསྟེ་བ་ཅིན། ཟས་སྟོན་དང་རྒྱུད་ལམ་ཚུ་བྱུ་དང་  
 དགུན་གྱི་དུས་ཚུ་ནང་ལོ་བ་ཤས་ཆེ་སུ་སྟེ་བསྟེན་ནི་དང། དཔྱིད་ཀ་ལུ་རྩུབ་པའི་རིགས། སོས་ཀ་དང་སྟོན་ག་གཉིས་  
 ནང་བསིལ་བའི་རིགས་ཚུ་བསྟེན་དགོ། ལྷང་པར་དུ་བྱུ་དང་དགུན་ལུ་རོ་མངར་བ་སྐྱུར་བ་ལན་ཚུ་གསུམ་གཙོ་བོར་བསྟེན་  
 ནི་དང། དཔྱིད་ཀ་ལུ་ཐ་མའི་རོ་ལ་བ་ཆ་བ་བསྐྱབ་བ་གསུམ། སོ་ག་ལུ་མངར་བ་དང། ལྷོན་ག་ལུ་མངར་བ་ལ་བ་བསྐྱབ་  
 བ་ཚུ་བསྟེན་དགོས་ཡིན། །སྟོན་དཔྱད་གྱི་དབང་དུ་བཏང་བ་ཅིན་སྟོན་དང་དཔྱིད་གྱི་དུས་ལུ་རིམ་པ་བཞིན་མཁྲིས་པ་དང་  
 བད་ཀན་སེལ་ནི་དོན་ལུ་བཤལ་དང་སྐྱུག་བཏང་ནི། ལུ་གི་དུས་རྒྱུད་བསལ་ལ་ཞི་གི་ཆེད་དུ་འཇམ་ཅི་བཏང་ནི་ལ་སོགས་པ་  
 ཞི་བྱེད་དང་རྒྱུད་བྱེད་གྱི་སྟོན་དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་གལ་སྲིད་དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་ལུ་ཤོར་ཏེ་ནད་སྐྱེས་པ་ཅིན་དེའི་  
 ཚོ་ལུ་ཡང་དེ་དང་འཚམས་པའི་སྟོན་དཔྱད་དང་ཟས་སྟོན་ཚུ་རིག་པ་གིས་དཔྱད་དགོས་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཏུག།

### ༣ གནས་སྐབས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ།

#### ༣.༡ བཀའ་པའི་སྐབས་ཟས་བཀག་པའི་གཞོན་པ་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། བཀའ་བཀག་ལུས་ཞིག་ཉམ་རྒྱུ་ཡི་ག་འཇུས། །མགོ་འཁོར་དེ་ཟས་ཡང་སྦྱུང་འཇུག་ལ། །ཟུང་གསུངས་དོ་བཟུམ། །ལྗོན་ལུགས་སྟེ་བཀའ་འོང་པའི་སྐབས་ཟས་དེ་མ་བཟུང་བཀག་པ་ཅིན་ལུས་ལུགས་ཤོར་ཏེ་ཚོ་མི་ཟློན་ཞི་དང། །ལུས་སེམས་གཉིས་ཚར་ཉམ་རྒྱུ་ལུ་འགྲུར་ནི་དེའམ་མཐའན་མཇུག་ལུ་ཟས་ཀྱི་ཁམས་བཀག་སྟེ་ཟས་བཟུང་མི་ཚུགས་པ་ལས་མགོ་ལུ་འཁོར་བའི་ནད་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན། །དེ་འབད་མ་ལས་ལྗོན་སྦྱེས་པའི་དུས་ལུ་ག་ཅི་བཟུང་གོ་མཚོ་མི་ཁ་ཟས་ཚུ་བཟུང་དགོས་དང། །གལ་སྲིད་དེ་བཀག་པའི་དབང་གིས་གོང་གི་ཉམ་པ་དེ་ཚུ་འབྱུང་པ་ཅིན་དེ་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་ཡང་བ་སྦྱུང་པ་འོ་བའི་རིགས་ཚུ་ཚ་རྒྱུ་ལས་སྦྱར་ཏེ་བཟུང་དགོས་ཡིན།

#### ༣.༢ རྣོམ་དུས་བརྒྱུང་བ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། རྣོམ་བཀག་ཁ་སྐྱམ་མགོ་འཁོར་སྦྱིང་ནད་འབྱུང། །ལྗོན་འགྲུར་དེ་བསལ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཕན། །ཟུང་གསུངས་པའི་དོན་འདི། །ཁ་རྣོམ་རུང་འབྱུང་ནི་གི་རིགས་ཚུ་བཀག་སྟེ་མ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཁ་སྐྱམ་ནི་དང། །མགོ་ལུ་འཁོར་ནི། །དོན་ཉིང་གི་ནད་དང། །འབྱུང་པ་ལས་ལྗོན་པར་འགྲུང་མ་ལས། །ཁ་རྣོམ་པ་སེམས་ནི་དང་ནད་དེ་ཚུ་མི་འབྱུང་ནི་ཆེད་དུ་བསལ་སར་སྦྱོང་དགོས་ཞི་དང་ཚུ་བསལ་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་འབྱུང་ནི་སོགས་བསལ་བའི་ཐབས་ཚུ་གིས་ཕན་མ་ཡིན།

#### ༣.༣ སྦྱུགས་པ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། སྦྱུགས་བཀག་དང་ག་འགག་དང་དབྱུགས་མི་བདེ། །སྦྱུ་ཚབ་མེད་བལ་གཡན་པ་འབྲས་དང་མཛོ། །མིག་ནད་ལུང་པ་རིམས་ནད་འབྱུང་བར་འགྲུར། །སྦྱང་གནས་དུད་ཚོན་ཁ་བཀའ་དཔོ་བར་བྱ། །ཟུང་གསུངས་པའི་དོན་འདི། །ཁ་ལས་སྦྱུག་འོང་པའི་སྐབས་དེ་སྦྱུགས་མ་བཟུག་པ་བཀག་པ་ཅིན་ཟ་ཁམས་འགགས་ནི་དང། །དབྱུགས་མི་བདེ་མ་འགྲོ་ནི། །སྦྱུ་ཚབ། །མེད་བལ། །གཡན་པ། །འབྲས། །མཛོ། །མིག་ནད། །ལུང་པའི་ནད། །རིམས་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཚུ་འབྱུང་མ་ལས་ནད་དེ་ཚུ་ལུ་ཕན་པའི་ཆེད་དུ་གནས་སྐབས་ཅིག་ཟ་བརྒྱུང་མི་བཟུང་ནི་དང། །ཅུན་དང་ཨ་ག་རུ་ལ་སོགས་པའི་དུད་པ་ཚོ་དུག་ཚུ་ལྟ་པ་ནང་འབྲེན་ནི་དང་དེ་བཟུམ་མའི་སྦྱུན་གྱི་ལུ་བ་ཁ་ནང་བཀའ་སྟེ་ལོག་གྱི་ཁར་འབོ་དགོས་ཡིན།

#### ༣.༤ སྦྱིད་པ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། སྦྱིད་བཀག་དབང་པོ་མི་གསལ་མགོ་བོ་ན། །གཉའ་བ་རེངས་དང་ཁ་ལོ་འགྲམ་ཆག་འགྲུར། །ལུང་ཚོན་སྦྱ་སྦྱན་ཉམ་བཟླ་བས་བསལ། །ཟུང་གསུངས་པའི་དོན་འདི། སྦྱིད་པ་འབྱུང་པའི་སྐབས་འོང་མི་སྟེར་བ་བཀག་པ་ཅིན་མིག་ཏོ་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ཚུ་མ་གསལ་མཁུ་འགྲུར་ནི་དང། །མགྲུ་ཏོག་ན་ནི། །སྦྱེ་འགྲུར་མི་ཚུགས་ནི། །ཁ་གཡོ་ནི། །ཟ་འགྲམ་གྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཏེ་བཟུང་བཟུང་མི་ཤེས་པ་འགྲུང་མ་ལས་དེ་ལུ་ཅོན་དན་དང་ཨ་གར་སོགས་དུད་པ་ཚོ་དུག་ཚུ་ལྟ་པ་ནང་འབྲེན་ནི་དང་སྦྱ་སྦྱན་བཟུང་ནི། །མིག་ཏོ་ཉམ་ལུ་བཟླ་བའི་ཐབས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་ཡིན།

༣.༥ གཡལ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། གཡལ་བཀག་དེའང་ཚོག་རྒྱུང་འཛོམས་པམ། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། གཡལ་འབྱུང་བའི་དུས་  
དེ་བཀག་པ་ཅིན་སླིད་པ་བཀག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་དང་འབྲམ་སླེ་བྱུང་མ་ལས་བསལ་ཐབས་ཡང་དེ་བཟུམ་འབད་  
དགོཔ་དང། ལྷག་པར་རྒྱུང་འཛོམས་པའི་སྤོང་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བསྟེན་པ་ཅིན་པན་མེད།

༣.༦ ངལ་དུབ་ཀྱི་དུས་དབུགས་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། ངལ་དུབ་དབུགས་བཀག་སྐྱོན་དང་སླིང་ནད་འབྱུང། །ཚུམ་འགྱུར་དེར་ནི་ངལ་གསོ་རྒྱུང་མེད་པམ། །ཟེར་  
གསུངས་པའི་དོན་འདི། ལུས་ངལ་དུབ་ཀྱིས་དབུགས་ཁར་བཙེགས་བྱུང་མི་འདི་བཀག་པ་ཅིན་སྐྱོན་ནད་དང་སླིང་ནད་  
འབྱུང་མ་མ་ཟད་དྲན་པ་ཡང་མེད་པ་འགྲེམ་ལས་དེའུ་ངལ་གསོ་ནི་དང་རྒྱུང་འཛོམས་བ་སེལ་བའི་ཐབས་ཚུ་འབད་དགོ།

༣.༧ གཉིད་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། གཉིད་བཀག་གཡལ་མང་ལུས་སྟོམ་མགོ་བོ་ལྷི། །མིག་འགྲིབ་ཁ་ཟས་མི་འཇུག་ལུ་དང། །ཆང་བཏུང་  
བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་ཞིང་གཉིད་ལོག་པམ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། གཉིད་རྟུག་རྒྱབ་རུང་གཉིད་མ་ལོག་པར་བཀག་པ་ཅིན་  
ཉ་ཡོ་འཕྱར་ནི་མང། སླིད་ལུག་མགྱུ་ཉོག་སླིད་བཏགས། མིག་ཉོ་འགྲིབ་ནི། ཟས་ལུ་མ་རྟུགས་ལ་སོགས་པའི་ནད་  
བྱུང་མ་ལས་དེའུ་ཤ་ལུ་དང་ཆང་འཕྱར་ནི་དང་གཟུགས་ལུ་བྱུག་མཉེ་འབད་ནི་དང་གཉིད་ལོག་པ་ཅིན་པན་མེད།

༣.༨ ལུད་པ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། ལུད་པ་བཀག་པས་ལུད་འཕེལ་དབུགས་མི་བདེ། །ཤ་སྐྱེམ་སྐྱིགས་བྱ་སླིང་ནད་ཡི་ག་འཇུ། །དེར་ནི་ལུད་  
པ་བསལ་བའི་ཚོག་བྱ། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། ལུད་པ་བྱུང་རུང་དེ་ཕྱིར་མ་བཏོན་པར་བཀག་པ་ཅིན་ལུད་པ་ལེ་  
ཤ་འཕེལ་མ་ལས་དབུགས་མི་བདེ་ནི་དང། གཟུགས་ཀྱི་ཤ་སྐྱེམ། སྐྱིགས་བྱ་འབྱུང་ནི་དང། དོན་ཉིང་གི་ནད། ཡི་ག་  
འཇུ་བ་ཟེར་བ་ཁམས་བཀག་པ་ལས་དེའུ་ལུད་པ་བསལ་བའི་ཐབས་བཅའ་སྐྱེད་དང་ཕི་ཕི་ལིང་ལ་སོགས་པའི་སྤོང་རྒྱ་  
གུ་རམ་དང་སྐྱུར་བའི་ལྡེ་གུ་བརྒྱུད་པ་རྩ་འགྲེལ་གྱི་དཔེ་ཆ་ནང་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་དགོ།

༣.༩ མཚིམ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། མཚིམ་བཀག་པས་སླིང་དང་མགོ་བོ་ན། །སྤྱ་རྒྱུ་འཛོག་ཅིང་མགོ་འཁོར་ཡི་ག་འཇུ། །དེའུ་ཆང་བཏུང་  
གཉིད་ལོག་གཏམ་སྐྱོན་པམ། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། མིག་ནད་དང་ཡང་ཅིན་ལུ་ངན་ཕོག་པའི་དབང་གིས་མིག་  
རྒྱབ་བས་པའི་སྐབས་དེ་བཀག་པ་ཅིན་དོན་སླིང་དང་མགྱུ་ཉོག་ན་ནི། ལྷ་པ་ལས་རྒྱུ་འཛོག་མགྱུ་ཡུ་འཁོར། ཟ་ཁམས་  
བཀག་པ་ལས་དེའུ་ཆང་འཕྱར་ནི་དང་གཉིད་ལོག་ནི། སེམས་ཁར་བབས་པའི་ཚོར་གས་ཀྱིས་གཏམ་ཉན་ཉོང་ཉོ་སྐབ་  
ནི་སོགས་ཀྱི་པམ།

3.70 འཕྲེན་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། འཕྲེན་བཀག་རྒྱལ་སྐྱམས་འཕྲེན་དང་བཤང་བ་འགག། །སྐྱོན་གཟེར་མིག་རྒྱལ་བྱོད་རྒྱུ་སྦྱིང་ནད་  
འགྱུར། །ཟེར་འཕྲེན་གང་འོང་པའི་སྐབས་མ་བཏང་པར་བཀག་པ་ཅིན་བཤང་བ་སྐྱམས་འགྲོ་ནི་དང་འཕྲེན་དང་བཤང་བ་  
གཉིས་ཆ་འགགས་འགྲོ་ནི། སྐྱོན་ནད་དང་ལོགས་བྱུག་གཟེར་རྒྱུ་ནི། མིག་ཏོ་མི་གསལ་བ་འགྲོ་ནི། ལྷན་གྱི་བྱོད་  
རྒྱུ། དོན་སྦྱིང་གི་ནད་ལ་སོགས་པ་བསྐྱེད་པ་ལས་དེ་ལྟ་རྒྱུ་ཚན་དང་བདུན་ཅི་ལྟ་ལུམས་ཀྱིས་ན་དམིགས་ལུ་བཅིང་ནི།  
བྱུག་མཉེ་དང་རྒྱུ་སྦྱོང་སོགས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་ཡིན།

3.71 བཤང་བ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། བཤང་བ་བཀག་པས་ཁ་རུ་མི་གཙང་འབྱུང། །ལྷན་པ་ན་ཞིང་ཉུ་འགྱུར་ཆམ་པས་འདེབས། །ཟེར་གསུངས་  
པའི་དོན་འདི། བཤང་བ་མ་བཏང་པ་བཀག་པ་ཅིན་དེ་གྲེན་ལུ་ལོག་འོང་སྟེ་ཁ་ལུ་བཙོག་པ་དངོས་སུ་འབྱུང་ནི། ལྷན་པ་  
ན་ནི། རྒྱུ་སྦྱོང་གི་ཉུ་འགྱུར་འོང་ནི། ཚ་རིམས་བཏབ་མ་ཟད་གོང་གི་འཕྲེན་བཀག་པའི་ནད་རྒྱ་ཡང་འབྱུང་མ་ལས་དེ་  
ལྟ་རྒྱུ་ཚན་དང་བདུན་ཅི་ལྟ་ལུམས་ཀྱིས་ན་དམིགས་ལུ་བཅིང་ནི། བྱུག་མཉེ་དང་རྒྱུ་སྦྱོང་སོགས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་  
ཡིན།

3.72 གཅིན་བཀག་པའི་ནད་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། གཅིན་བཀག་དེ་ལྟ་ནད་དང་། །རྒྱ་སོ་སོ་མཚན་དུ་ནད་སྦྱར་ནད་འབྱུང། །དེ་སྐོན་ཟེང་བྱ་མས་བཏང་ལུས་  
བཅིང་དང་། །བསྐྱེད་བྱུག་རྒྱལ་སྐྱམས་ལས་བསྐྱེན་པར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། གཅིན་མ་བཏང་པར་ལུན་  
རིང་སྟེ་བཀག་པ་ཅིན་དེ་ལྟ་ནད་དང་། རྒྱ་སོ་འོན་དུ། རྒྱ་སྐོན་བ་སོགས་སོ་མཚན་གྱི་ནད། དུ་ནད་ཟེར་མངལ་ལ་  
སོགས་པའི་གཅིན་ལམ་གྱི་ནད་རྒྱུ་འབྱུང་མ་མ་ཟད་ཉེ་མ་འཕྲེན་བཀག་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ནད་རྒྱུ་བྱུང་མ་ལས། དེ་ལྟ་  
འཇམ་ཅི་བཏང་ནི་དང་། རྒྱ་སོ་ཚན་དང་བདུན་ཅི་ལྟ་ལུམས་ཀྱིས་ན་དམིགས་ལུ་བཅིང་ནི། བྱུག་མཉེ་དང་རྒྱུ་སྦྱོང་  
སོགས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་ཡིན།

3.73 ལྷ་བ་བཀག་པའི་ནད་དང་དེའི་བསལ་ཐབས།

གཞུང་ལས། ལྷ་བ་བཀག་པས་དེ་འཇོག་སོ་མཚན་ན། །རྒྱ་འགག་དེ་ལྟ་འཕེལ་དང་མ་ཞིང་འགྱུར། །མས་བཏང་ལུས་  
བཅིང་བྱུང་མེད་སྦྱད་པར་བྱ། །ཉིལ་མར་འོ་མ་ཁྱིམ་བྱ་ཤ་ཆང་བཏང། །ཟེར་གསུངས་པའི་དོན་འདི། ལྷ་བ་འབྱུང་བའི་  
སྐབས་དེ་ལུན་རིང་གི་བར་བཀག་པ་ཅིན་དེ་ནད་ལུ་རྒྱུར་ཉེ་ལོག་ལུལ་ལས་ལྷ་བ་དེ་རང་དབང་མེད་པ་རྒྱུ་རྒྱུན་འཇོག་  
ནི་དང་། སོ་མཚན་དང་ལྷ་བ་འགྲོ་སའི་ལམ་བྱུག་གཟེར་རྒྱུ་ནི། དེ་རྒྱུ་འགགས་ནི་དང་དེ་ལྟ་ནད་ལུ་འགྱུར་ནི། ལྷ་  
བ་ལུན་རིང་མ་བཀག་པའི་དབང་གིས་མཇུག་ལུ་སོ་མཚན་འོང་མ་བཏབ་པར་འགྲོ་ལུས་ལུས་འབྲེལ་འབད་མ་རྒྱུགས་  
པར་མ་ཞིང་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན། དེ་ལྟ་ཡང་འཇམ་ཅི་དང་། བདུན་ཅི་ལྟ་ལུམས་སོགས་ནད་དང་མཚམས་པའི་གཉེན་སོ་  
བསྐྱེན་ནི། ལྷ་འཕེལ་འོང་པའི་སྐབས་དེ་ལུན་རིང་མི་བཀག་པར་ཨམ་སྦྱུ་དང་ལུས་འབྲེལ་འབད་དགོ་ནི་དང་། དེ་ལས་

ཉིལ་མར་དང་ཨོམ། བྱ་ཤ། ཚང་ཚུ་བསྐྱེན་དགོས་ཡིན། །

༣.༡༤ མཚུག་དོན་བསྐྱེད་པ།

གོང་ལུ་བཤད་ཚར་བའི་གནས་སྐབས་ཞོར་ལུ་སྡོད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་མི་དེ་ཚུ་གི་ཤུགས་བཀག་པ་དང་ཡང་ན་  
མ་འབྱུང་རུང་ནན་ཤུགས་གྱིས་བཙོང་མ་ལས་ནད་གཏུག་བྲག་ཚུ་ཡང་སྡོད་ནི་དང། གཤམ་སྲིད་ནད་ཚུ་མ་འབྱུང་རུང་  
དེའི་རྒྱུ་གྱིས་འཕྲལ་བྱ་རྒྱུང་འཕྲུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཚུ་འབྱུང་བ་ཅིན་དེ་ཚུ་སོ་སོར་ཡན་པའི་ཟས་དང་གཉེན་  
པོའི་སྐྱེན། དེ་བཟུམ་སྡེ་སྐྱོམ་འཕྲུང་ནི་ཚུ་གང་ལ་གང་མཚམས་སུ་སྦྱར་ཏེ་བསྐྱེན་དགོ། །དེ་གིས་ཡང་མ་ཚད་པ་ནད་ག་  
ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་རུང་སྦྱང་བར་གནས་ནི་དང། གཉེན་པོའི་སྐྱེན་གྱིས་ནད་ཞི་བའི་ཐབས་བསྐྱེན་ཏེ་བཞུ་བ་བྱས་ཟེར་  
ནད་མེད་པར་བཟོ་སྡེ་འབད་རུང། བད་རོ་ཚ་བ་ནས་བཏོན་བཏང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ལོག་སྡེ་རང་ནད་ལྡང་སྲིད་པ་ལས་  
བཤལ་སྦྱུག་ལ་སོགས་པའི་སྡོད་གིས་ལེགས་ཞིམ་སྡེ་སྦྱངས་པ་ཅིན་ནད་ལོག་མི་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་སྡེ་ནི་འདི་གིས་  
དགུན་གི་དུས་ལུ་བསགས་པའི་བད་ཀན་གང་ནད་དེ་དབྱིད་ཀྱི་དུས་ལུ་སྦྱུགས་ཀྱི་སྦྱང་དགོས་དང། སོ་ག་ལུ་བསགས་  
པའི་རྒྱུང་ནད་བྱ་གི་དུས་ལུ་འཇམ་ཚུ་སོགས་གྱིས་སྦྱང་ནི་དང། བྱ་ལུ་བསགས་པའི་མཁྲིས་པ་སྡོན་གྱི་དུས་ལུ་བཤལ་  
གྱིས་ལེགས་ཞིམ་སྡེ་སྦྱངས་པ་ཅིན་ནད་རོ་ཚ་བ་ལས་ཐོན་ཏེ་ནད་མེད་པར་འགྱུར་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྡེ་མི་ག་ར་ཡིན་  
རུང་དུས་རྟལ་ཏུ་རང་གི་ལུས་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྡོད་ལམ་འཕྲོད་པའི་རིགས་ཚུ་རང་དང་གཞན་རུང་འཚོ་མཁས་  
པའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་བསྐྱེན་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ནད་མི་འབྱུང་མ་ལས་གནས་སྐབས་སྡོད་ལམ་ལོག་པའི་དབང་གིས་ནད་ཀུན་  
གསར་པ་དུ་མི་སྡེ་བ་དང། གཤམ་སྲིད་སྡེས་ཚར་ཏེ་འབད་རུ་འཕྲལ་རང་ཞི་ནིའི་དོན་ལུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྡོད་པའི་ཐབས་  
འདི་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན་མ་སྡེ་གསུངས་ལུགས།





# ༤ འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་སྐོར།



## ༤.༡ ཟས་ལུ་མཁས་པ་འབད་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན།

ནད་ལུ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་སྲོད་ལམ་སོགས་བཞི་ཡོད་པའི་གཉིས་པ་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་གནས་ལུ་ལྟབ་ནི་གི་  
 འདོད་པ་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་ཉ་དགོ་དགོ་པ་ཨིན། འོག་ལས་མར་འཕོན་དོ་བཟུམ་ཟས་སྐོར་གྱི་ཕན་གོད་ལེགས་ཤོམ་  
 སྤེ་བརྟག་དཔུང་འབད་དེ་ཡོངས་སྲོད་པ་ཅིན་ལུ་སྤང་སྤང་སྤོག་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ཕན་པ་འབྱུང་སྟེ་ལུ་རིང་སྤེ་འཚོ་  
 རྒྱལ་པ་ཨིན། དེ་ལས་ག་ལྟོད་ལྟོད་ཟ་ནི་འབྱུངས་ནི་རྒྱ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་གང་རུང་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ནད་གཞི་བསྐྱེད་  
 དེ་འཕྲུལ་ལུ་ལུས་སྤོག་བཅོམ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས། ཚོག་དོན་ཉིམ་ལས། དམན་པས་སྟོབས་བྱི་རྒྱུང་ནད་སྐྱེད་ལ།  
 ལྷག་ན་མ་ལུ་བའི་རྒྱུས་ཉེས་པ་མ་ལུས་པར་སྐྱེད་ཅིང། འོག་པ་དུག་ལྷན་ནམ་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཀྱིས་འཕྲུལ་དུ་སྤོག་  
 འདོད་བ་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་བདེ་བ་འདོད་པའི་མི་རྒྱ་གིས་ཟས་སྐོར་གྱི་སྲོད་བ་ཁོ་ན་ལུ་  
 མཁས་པ་འབད་ནི་ལུ་གཅེས་པར་འཛིན་དགོ་པ་ཨིན།

## ༤.༢ འབྲུ་འི་བཅུད་དོན།

འབྲུ་རིགས་ལོ་གཅིག་མ་ལོན་མི་དང་སློན་མ་རྒྱ་ལུ་བས་བད་  
 ཀན་སྐྱེད་ནི་འདི་གིས་ལེགས་ཤོམ་མེན། ཨིན་རུང་འབྲུས་བྱ་ཚོ་ཚོམ་  
 དང་སྐྱམས་སྐྱམས་རྒྱ་རྟིང་བ་ཟེར་ལོ་གཅིག་ལོན་མི་རྒྱ་ལུ་བསེལ་  
 རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱི་སྟེ་ཡང་བར་འབྲུར་ནི་འདི་གིས་ལེགས་ཤོམ་  
 ཨིན། དེ་མ་ཚད་འབྲུ་སྐྱམས་སློན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ཚེན་པ་དང། བཅོས་  
 པ་དང། ལྷ་སྟོར ལ་སོགས་པའི་སྐོ་ལས་གཡོས་སུ་བྱས་པའི་  
 རིགས་ཚམ་ཉམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱ་མ་ལུ་ལྱི་མ་ཡང་ཞིང་འབྲུ་སྟེ་ནི་དང་ཁམས་ལུ་འཕྲོད་ནི་འདི་གིས་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་  
 ཕན་གོད་སྤང་བྱེད་ལུ་བ་བཞིན་ཤེས་དགོ་པ་གལ་ཅན་ཨིན།



༤.༩ བྱ་བྲག་རེ་རེའི་ཕན་པ།



འབྲས་འདི་རྒྱས་པ་བསིལ་བ། འཇམ་པ། ཡང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་མ་ལས་ཉེས་པ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སེལ་ནི། རོ་ཅ་བ་བསྐྱེད་ནི་དང་བཤལ་སྐྱུག་ཚུ་བཅད་པ་ཡིན།



ཞེ་འདི་རྒྱས་པ་ལྷི་བ་བསིལ་བ་ཡང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་མ་ལས་བད་མཁྲིས་སེལ་ནི་དང་ཉམས་བཟ་ནི། ཆག་གྲུམས་ཚུ་མཐུད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་པ་ཡིན།



ཁྲ་མ་འདི་རྒྱས་པ་བསིལ་བ། ཡང་རྩུབ་སོགས་དང་ལྡན་མ་ལས་བད་མཁྲིས་སེལ་ནི་དང་ཟ་ཁམས་དྲངས་པ་ཡིན།



གོ་འདི་རྒྱས་པ་ལྷི་བ། བསིལ་བ། ལྷུ་མ་པ་ཡིན་མ་ལས་ཉམས་བཟ་ནི། ཆག་གྲུགས་སྐྱོད་ནི། རླུང་མཁྲིས་བསེལ་ནི། གཟུགས་སྐྱིང་སྐྱིང་བཞག་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་པ་ཡིན།



ནས་འདི་རྒྱས་པ་ལྷི་བ། བསིལ་བ། རྩུབ་པ་ཡིན་མ་ལས་གཟུགས་སྐྱོབས་བསྐྱེད་ནི། བད་མཁྲིས་བསེལ་ནི། དབུགས་མི་བདེ་བ་དང་པགས་ནད་ཚུ་སེལ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོད།



སོ་བ་དང་སེ་ད་འདི་ཡང་རྒྱས་པ་བསིལ་བ། ཡང་བ་ཡིན་མ་ལས་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་སེལ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་པ་ཡིན།

## ༥ ཤ་རིགས་ཀྱི་སྒྲེ

### ༥.༡ སྤྱིར་བཤད་པ།

གཞུང་ལས། ཤ་རི་སྤེ་བརྒྱུད་སྐྱམ་གཤེར་ཐུན་མོང་གནས། ཟླེར་གསུངས་མི་འདི། ལ་ཟས་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཤའི་  
རིགས་འདི་ལུ་ཁོན་གྱིས་བརྟོན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤེ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་གར་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྱམ་ས་ལུ་སྤོད་  
མི། སྤོན་མ་ནང་ལུ་སྤོད་མི། སྐྱམ་སྤོན་ཐུན་མོང་ལུ་སྤོད་མི་བཅས་གསུམ་ལུ་དབྱེ་སྤོད་ཡོད་པ་ཡིན།

### ༥.༢ མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན།

སྤེ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཤ་རྩ་ཡང་སྤྱིར་འོ་དང་ལུ་རྗེས་གཉིས་ཆར་མངར་བ་ཡིན། དེ་ཚུ་ཡང་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་དང་པ་ཁོན་  
གྱིས་བརྟོན། མཚུར་གྱིས་བརྟོན། རི་དུགས་ཀྱི་སྤེ་བཅས་གསུམ་འདི་སལ་ཆེར་སྐྱམ་ས་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པ་ཡིན། ཐ་  
མ་ས་གི་དོང་ནང་ལུ་སྤོད་མི་དང། ལྷན་ནང་ལུ་གནས་པའི་སྤེ་གཉིས་སལ་ཆེར་ལྷན་ཅན་ནང་ལུ་སྤོད་པ་ཡིན། བར་མ་རི་  
དུགས་སྤོན་ཚུ་དང། གཅན་གཟུན། རྩལ་མཐུས་ཟེ་མི། མི་གིས་བདག་ཏུ་བཟུང་སྤེ་སྤོད་པའི་སྤེ་ཚན་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་  
བྱ་དང་པོ་གསུམ་ས་སྐྱམ་ས་ལུ་སྤོད་དོ་ཡོད་པ་དང། ཐ་མ་གཉིས་ལྷན་ཅན་ནང་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པ་ཡིན་མ་དང། བར་  
མ་གསུམ་ཐུན་མོང་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་སྐྱམ་ས་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པའི་ཤ་རྩ་རུས་པ་བསེལ་ཞིང་ཡང་ལ་  
རྩལ་པ་ལུ་བརྟེན་རྒྱུད་དང་བད་ཀར་ལྷན་པའི་ཆ་བ་སེལ་ཡིན། ལྷན་གཤེར་ནང་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པའི་ཤ་རྩ་རུས་  
པ་སྤུམ་ཞིང་ཕྱི་བ་དང། ཡོན་ཏན་རྩོ་བ་དང་ལྷན་པའི་སེལ་མོ་བ། མཁལ་རྟེན་དང་གྲང་ལྷན་གི་ནང་ཀུན་ལུ་ཕན་པ་ཡོད།  
སྐྱམ་གཤེར་ཐུན་མོང་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོད་པའི་ཤ་རྩ་རུས་པ་བསེལ་རྩོད་གཉིས་དང། སྤེ་གས་བམ་གན་མཚོང་ལས།  
སྐྱམ་གཤེར་མཐུན་མོང་དུ་གནས་པའི་ཤ་རྩ་རུས་པ་གཉིས་དང་ལྷན་ཞེས་པ་བད་རྒྱུད་ལྷན་པའི་ཆ་བ་དང། གྲང་  
རྒྱུད་གཉིས་ཀ་དང་ལྷན་པའི་ནད་སེལ་བའི་དོན་ཡིན། ཟླེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ལྷན་པ་ལས་བད་རྒྱུད་དང་ལྷན་པའི་  
ཆ་བ་དང། གྲང་རྒྱུད་གཉིས་ཆར་སེལ་བའི་རུས་པ་དང་ལྷན་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

### ༥.༣ གཞུང་ལུ་དུ་ཉེས་གསུམ་ལུ་ཕན་པའི་ཤ་རིགས།

ཨང་།	ཉེས་པ།	ཕན་པའི་ཤ་རིགས།
༡	རྒྱུད།	རྟ་ཤ་ བོང་ཤ་ འཕྱི་ཤ་ ལོ་ལོན་པའི་ཤ་
༢	མཁྲིས་པ།	ར་ཤ་ རྟོལ་ཤ་
༣	བད་ཀར།	ལུག་ཤ་ གཡག་རྟོན་ཤ་ གཅན་གཟུན་ཤ་ ཉ་ཤ་

## ༤ ལྷ་མོ་རིགས་ཀྱི་སྡེ་ཚན།

### ༤.༡ ལྷ་མོ་རིགས་མདོར་བསྡུས།



ཕྱི་མར།



འབྲུ་མར།



རྒྱུ་མར།



ཚོལ་མར།

ལ་ཟས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ལྷ་མོ་འདི་ཕྱི་མར། འབྲུ་མར། རྒྱུ་མར་དང་ཚོལ་མར་ཏེ་རིགས་བཞི་འདི་ནང་ལྷ་མོ་བསྡུས་ཡིན། དེ་ཚུ་ཡང་རོ་མང་ར་ཞིང་སྲ་མ་སྲ་མ་ལས་སྲི་མ་སྲི་མ་ཚུ་སྲི་བསིལ་གྱི་རྩས་པ་དང་ལྷན་ཡིན། ཡོན་ཏན་རྩལ་བ་དང་། སྲ་བ། མཉེན་པ། བསྐྱེད་པ་བཅས་དང་ལྷན་ཡིན་ལས་ཁོག་པའི་ནང་གི་ནད་ཨ་ཙཱ་ལེ་འབྲུ་བརྒྱུ་ཞི་དང་། དྲངས་མ་དང་སྤྲིགས་མ་སོ་སོར་སྲེ་སྲེ་སྲུམ་པ་ལུ་གྲུར་བཏང་མ་ཡིན། རྩས་པ་རྩལ་བ་དང་། སྲ་བ། མཉེན་པ། བསྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་ཡིན་ལས་བརྟེན་ལོ་ན་ཀས་མི། ཨ་ལོ་གསར་སྐྱེས། དེ་གཉིས་མེན་ཏེ་འབད་རུང་སྟོབས་རྒྱུང་བའི་ཞན་པ། སྲེག་པ་ཟེར་ལུས་ཤིན་ཏུ་རིད་པ། ལུས་རྩལ་བ་དགས་ལུ་གྲུར་མི། སྐྱེས་པ་འམ་ཨམ་སྲུ་གི་ལུ་ལྷག་ལེ་ཤ་ཟད་མི། བཤལ་ལ་སོགས་པའི་སྤོང་དྲགས་མི། སེམས་ཀྱི་ལས་དང་སྐྱོ་བ་རྣམས་དྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་དང་མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་རྒྱུང་གིས་རབ་ཏུ་ཉེན་པ་ཟེར་རྒྱུང་གིས་ཤུགས་སྲེ་ན་མི་རྩལ་ལྷག་པར་དུ་སྐྱེས་ཡིན།

### ༤.༢ སོ་སོའི་རྩས་པ།

གོང་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་རིགས་དེ་ལས་བསྡུ་བས་ཟིན་མ་ཐག་པའི་མར་གསར་འདི་རྩས་པ་བསིལ་ཞིང་རོ་ཙཱ་བའི་རྩས་པ་དང་ལྷན་མི་འདི་བ་བ་ཅིན་ལུས་ཀྱི་མདོག་གསལ་ཏེ་གཟི་མདངས་འཕེལ་ནི། སྟོབས་སྐྱེད་ནི་དང་མཁྲིས་ཚད་སེལ་བའི་རྩས་པ་ཡོད། དེ་ལས་སྲེག་པའི་མར་རྣམས་ལོ་ལོ་ན་མི་འདི་གིས་སྐྱོ་བ་དང་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་དང་། དྲན་མེད་བརྒྱལ་ནི་དང་མ་འཕྲོད་མི་རྩལ་ལྷགས་པ་ཡིན། དེ་བརྩམ་སྲེ་མར་ཏེ་ཙཱ་རྣམས་མེན་མི་ལས་བཟོ་བའི་ལྷན་མར་གྱིས་སྟོ་རྩེ་ཞིང་དྲན་པའི་དབང་པོ་གསལ་ནི་དང་། ལུས་ཀྱི་དོད་སྟོབས་སྐྱེད་ནི་དང་། ཚོ་འཕེལ་ནི་ལ་སོགས་པ་མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་རྟེན་ལུས་དང་། བརྟེན་པ་སེམས། འཚོ་བ་ཚོ་བཅས་གསུམ་ལུ་སྐྱེ་ནི་འདི་གིས་ལྷ་མོ་རིགས་ནང་ལས་མཚོག་གས་གཙོ་བོར་གྲུར་ཏེ་སྐྱེ་བའི་ལས་སྤོང་ཙཱ་ཡང་འབད་རྒྱུགས་པའི་རྩས་པ་ཡོད། ཨོམ་དང་དར་མ་སྐྱོ་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེ་མ་ཞིག་ཙཱ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེ་མ་གསར་དང་། བོ་ལུ་རྩེ་ཚར་མ་ཅིག་འབྱུང་བའི་ཨོམ་གྱིས་བཟོ་བའི་སྤྲི་དང་། དར་མ་བསྐྱེད་ཏེ་གཞུགས་པའི་སྐྱེ་མ་ལ་སོགས་པ་རྩལ་གས་ལམས་དྲངས་ནི་དང་། ཆབ་གསལ་རྒྱུས་པ་སྐྱེ་ནི་དང་། བད་ཀན་གྱི་ནད་སེལ་རྒྱུགས་པ་ཡིན། ཨོ་ཟོམ་ལས་ཆགས་པའི་ཟོ་མར་རམ་རྒྱུ་སྐྱེ་མེ་མི་འདི་གིས་བད་རྒྱུང་གི་ནད་སེལ་ནི་དང་ཕོ་བའི་མེ་དོད་སྐྱེད་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེ་བརྩམ་གོང་ལུ་བཤད་མི་རྩལ་ཡང་རགས་པའི་དབང་དུ་སྐྱེ་བཤད་དེ་ཡོད། ཞིབ་ཞིབ་སྲེ་བཤད་པ་ཅིན་འབྲི་དང་ལྷག་གི་མར་འདི་ཟོ་མར་གྱི་རྩས་པ་བརྩམ་སྲེ་གང་བ་དང་རྒྱུང་།

གི་ནད་སེལ་མ་ཡིན། **མངོན་མར་འདི་བསེལ་བྱོད་སྒྲིམས་ཏོག་ཏོག་ཡོད་པ་དང།** **བ་དང་རའི་མར་འདི་བསེལ་བ་ཡིན་མ་**  
**ལས་རླུང་དང་ལྷན་པའི་ཚད་པ་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།** དེ་ཚུ་ཡང་མར་གསར་པའི་དབང་དུ་སྟེ་བཤད་དེ་ཡོད། ལོ་ལོ་ན་ཏེ་  
རྙིང་མ་ཐལ་བ་ཅིན་བ་རའི་མར་ཡང་ཕྱོད་བ་སྟེ་ནི་འདི་གིས་གང་རླུང་གི་ནད་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་བརྩམ་སྟེ་འབྲུ་མར་ཚུ་  
གི་ནད་ལས་ཏིལ་ད་ཀར་ནག་ལས་བྱུང་བའི་མར་ཁུ་འདི་རུས་པ་ཚ་རྗེ་དང་ལྷན་མ་ལས་སྐྱེམ་པོའི་ཤ་རྒྱས་ནི་དང། ཤ་  
རྒྱག་དྲགས་ཡོད་མི་ཚུ་བད་ཀར་གི་ཚེལ་འབྲི་སྟེ་ལུས་ཁམས་སྲ་མཁེགས་བཟོ་སྟེ་བད་རླུང་གི་ནད་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།  
**ཡུངས་ཀར་དང་ཡུངས་ནག་ལས་བྱུང་བའི་མར་ཁུ་གིས་རླུང་གཞོན་ཏེ་བད་མཁེགས་གཉིས་ཆར་སྦྱེད་པ་ཡིན།** གཞན་ཡང་  
**ཀར་གི་སྤྱབས་ལས་བྱུང་བའི་མར་གིས་རླུང་འཛོམས་ནི་དང་ཁུ་བའི་སྟོབས་འཕེལ་ཏེ་བད་ཀར་སྦྱེད་པ་ཡིན།** ཚེལ་ལུ་  
གིས་རུས་ཚིགས་ན་ནི་དང་མེ་གིས་ཚིག་ཚིག་པ། རླུང་ནད། རྩ་བའི་ནད། ལྷན་པ་དང་མངལ་གི་ནད་ཚུ་སེལ་མ་ཡིན།

### ༡ རྩོད་དུ་གྱི་སྟེ།

#### ༡.༡ སྤྱི་དོན་མདོར་བསྟན།

གཞུང་ལས། **རྩོད་དུ་སྟེག་བཅོང་ལ་སོགས་ཚ་བ་དང།** **ཁྲུང་མངས་རྒྱ་ཁྲུང་ལ་སོགས་ཁ་བ་དང།** **སྐྱམ་དང་གཤེར་**  
**བའི་གནས་སུ་སྦྱེས་པ་དང།** **སྐྱམ་དང་རྫོན་པ་གཤོས་བྱས་ཇེན་པ་རྣམས།** **དྚོ་ཡང་བསེལ་བྱི་གང་བ་ཚད་ནད་སེལ།**  
**ཁྱེར་གསུངས་དེ་བརྩམ།** ཁ་བས་སྟེ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་རྩོད་ཚུ་མཉམ་ནད་ལས་སྟོག་སྦྱུ་དང་བཅོང་ལ་སོགས་པ་  
རོ་ཚ་བའི་རིགས་དང། ཁྲུང་མང་དང་རྒྱ་ཁྲུང་ལ་སོགས་པ་རོ་ཁ་བའི་རིགས་དང། དེ་ཚུ་ག་ར་སྐྱམ་ས་ལུ་སྦྱེས་མི་  
དང། རྩན་གཤེར་ཚེ་བའི་ས་གནས་ཚུ་ལས་སྦྱེས་པའི་ཁྲུང་པར་དང། དེ་ཚུ་ཡང་སྐྱམ་སྐྱམ་གྱི་རིགས་དང། རྫོན་པ་གྱི་  
རིགས་གྱི་ཁྲུང་པར། དེ་ལུ་ཡང་བཅོ་བཅོམ་གི་རིགས། མ་བཅོ་བ་ཇེན་པ་ཟེར་ཉོན་མ་གི་ཁྲུང་པར་ཚུ་ལས་བཞེན་སྲ་མ་  
སྲ་མ་ཚུ་དྲོ་ལ་ཡང་བ་དང་ལྷན་པ་ཡིན། ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཚུ་བསེལ་བ། ལྷི་བ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་མ་ལས་རིམ་པ་བཞེན་དུ་གང་  
བའི་ནད་གཞི་དང་ཚད་པའི་ནད་གཞི་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པ་ཡིན།

#### ༡.༢ སོ་སོའི་རུས་པ།

ཁ་བས་ལུ་སྦྱོད་པའི་རྩོད་ཚུ་གི་ནད་ལས་བཅོང་སྟོག་སྟེ་སྟོག་སྟེན་བཅོང་བེར་མི་འདི་གིས་གཉིད་འཕེལ་ནི་དང། ཟས་  
ལེན་པ་བེར། དང་ག་བདེ་ཏོག་ཏོག་འོང་ནི་དང་བད་རླུང་གི་ནད་གཞི་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། སྟོག་སྦྱུ་འདི་རུས་པ་ལྷི་  
བ། བསེལ་བ་དང་ལྷན་པ་ལས་སྦྱིན་ནད་དང་ཚད་རླུང་ལྷན་པའི་ནད་གཞི་སེལ་མ་ཡིན། ལ་སྤུག་གི་རྩ་བ་དང་ཁ་ལོ་  
སྟེ་ལ་སྤུག་གི་འདབ་མ་གཉིས་ག་འབད་རུང་གཞོན་ལུ་ཟེར་གསར་པ་མཚོག་དང། ཡིན་རུང་སྐར་མ་རི་ཤི་མ་ཤར་གོང་  
ཐོན་མི་ཚུ་རུས་པ་ཡང་བ་དང། ཡོན་ཏན་དྲོ་བ་དང་ལྷན་པ་ལས་མེ་དྲོད་སྦྱེད་དེ་ཉེས་པ་གསུམ་ཆར་སེལ་མ་ཡིན། རར་  
སོན་ལོ་ལོན་དང་སྐར་མ་རི་ཤི་ཤར་ཚར་བའི་ལ་སྤུག་རྒྱུ་ལོ་འདི་རུས་པ་ལྷི་བ་དང་བསེལ་བ་ལུ་སྤྱུང་མ་ལས་བད་ཀར་  
ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་སྦྱེད་པ་ཡིན། ཉུང་མ་དེ་ཡང་ལ་སྤུག་བརྩམ་སྟེ་གཞོན་ལུ་གསར་པ་གིས་གཟུགས་ལུ་ཕན་ནི་དང།  
ནར་སོན་རྒྱུ་ལ་གིས་གཟུགས་ལུ་གཞོན་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་དུག་ནད་སྦྱང་ཚུགས་ནི་དང་སེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད།

# ༡. གཡོས་སུ་སྐྱར་བའི་སྡེ།

## ༡.༡ འབྲུ་ལས་གཡོས་སྐྱར་བྱེད་པའི་སྡེ།



ཐུག་པའི་རིགས།	རུས་པ།	ཕན་པ།
སྡེ་བ།	ཡང་ཞིང་འཇུ་སྡེ་བ། (ཆེ་བ)	སྒོམ་པ་སེལ། བཤའ་རྗེས་ནད་ས་ལྷག་འཛོམས། ལྷུང་མགོ་སྒོམས། རྩོད་སྦྱེད། ཅ་སྐྱབས་མཉེན།
སྐླ་བ།	ཡང་ཞིང་འཇུ་སྡེ་བ། (རྒྱང་བ)	རྩོད་སྦྱེད། བཤའ་སྒོམ་སེལ། བད་ཀན་ནད་ནམས་འཇུ་བར་བྱེད། ཇི་མ་འགགས་པ་སེལ།
གར་བ།	ཡང་ཞིང་འཇུ་སྡེ་བ། (ཐ་མ)	འབྲུ་བར་བཙོད། ཡི་གར་འོང། སྒོམ་པ་སེལ།

ཁ་ཟས་ཀྱི་ཚུལ་དེ་ལས་ཡང་བཙོ་བཙོལ་གི་ཟས་ཀྱི་སྡེ་ལུ་འབྲས་ཀྱི་ཐུག་པ་ལྷ་སྡེ་དང་དེ་ལས་དུམ་ཏུ་ཅིག་སྐྱབ་དང་།  
 དེ་ལས་ཡང་གར་བ་དང་། ལུ་བ་མེད་པའི་འབྲས་ཆན་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྡེ་མ་སྡེ་མ་ཡང་ཞིང་ལུ་འཇུ་འཇུ་ཡིན།  
 ལྷུང་པར་དུ་འབྲས་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཙོ་སྡེ་བསྒོམ་པའི་ཐུག་པ་ལྷ་སྡེ་སྡེ་འདི་གིས་ཁ་སྒོམ་མི། ལྷུ་བ་ཟེར་ལུས་སྡེ་  
 བ་དང་ཁམས་ཉོབས་པ་དང་། འགྲུལ་སྦྱོད་དང་བྱ་བའི་ལུ་ལུ་སྡེ་བ་ཞན་མི་ཚུ་སེལ་ཚུ་གསལ་ཡིན། བཤའ་ལ་སོགས་  
 པའི་སྐྱུང་བ་འབད་ཆར་བའི་ཉེས་པའི་ལྷག་མ་ཚུ་འཛོམས་ནི། ལུས་བྱུངས་འཕེལ་བཟང་འབྲུགས་པ་ཚུ་ཡང་སྒོམས་  
 བེ་དང་མོ་བའི་མོ་རྩོད་ཡང་དུམ་ཏུ་རྩོད་པ་ཡིན། བཤའ་ལམ་ལ་སོགས་པའི་ཅུ་ལྷུ་ཚུ་ཡང་འཇུ་ཞིང་མཉེན་པ་  
 བཙོ་ཚུ་གསལ་ཡིན། དེ་དང་ཆམ་སྐྱུན་པའི་འབྲས་ཐུག་སྐྱབ་པའི་འདི་གིས་ཡང་རྩོད་སྦྱེད་ཞི་དང་། བཤའ་སྒོམ་དང་། ཉམ་  
 རྒྱང་བ་དང་། ལྷུ་བ་ཚུ་སེལ་མ་ཚད། བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ལྷུ་ཞི་དང་། ཇི་མ་འགགས་པ་ཚུ་སེལ་མ་  
 ཡིན། འབྲས་ཐུག་གར་བའི་གིས་འབྲུ་བ་གཙོད་ནི། ཡི་གར་འོང་ནི་དང་ཁ་སྒོམ་ཞི་ཚུ་སེལ་ཚུ་གསལ་ཡིན། འབྲས་ཐུག་  
 བཟུམ་སྡེ་ཐུག་པ་གཞན་ཚུ་ཡང་རིགས་འབྲས་ཏེ་ཤེས་དགོས་ཡིན། གཞན་ཡང་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འབྲུ་འབྲུ་  
 དང་། རྩོད་ཚམ་ཚོས་ཏེ་ལུ་བ་བཙོགས་ཡོད་མི་དང་། ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ཚོ་ཚོལ། ལྷུངས་པ་ཡལ་བའི་འབྲས་ཆན། འབྲས་

ཆན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཙོ་སྟེ་པི་པི་ལིང་དང་སྐལ་ལོགས་པ་ཚ་བའི་སྐྱན་དང་གཅིག་ཁར་བསྐོལ་མི་ཚུ་རུས་པ་ཡང་བ་  
འབད་ནི་འདི་གིས་འཇམ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ལུ་ཚུགས་པ་ཨིན། ཤ་ཁུ་དང་འོ་མ་དང་ཚོད་མ་གཞན། ཞག་དང་ཉིལ་མར་ལ་  
སོགས་པ་ཚུ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བསྐོལ་བའི་འབྲས་ཆན་འདི་ལྷི་བ་ཨིན། །འབྲས་བུ་བཙོ་བའི་ཡོས་ཀྱིས་འཁྲུ་བ་གཙོ་བོ་དེ་དང་རུ་  
རྟོ་ཆག་ཆག་པ་སྦྱར་ཚུགས། འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་སྦྱིན་མ་ཚུགས་པའི་སྐྱུ་ཐུག་དང་ནས་ཐུག་འདི་གིས་བཤའ་  
བའི་རྒྱན་འགག་ནི་དང་མོ་བའི་མེ་རྩོད་ཡང་འཇོམས་གཏང་མ་ཨིན། དུམ་ཏུ་ཅིག་བཙོ་བའི་ཡོས་ཅུང་ཟད་ཏུ་བ་སྟེ་  
བསྐོལ་བའི་ཐུག་པ་འདི་ཡང་ཞིང་འཇམ་རྩོ་དང་ལྷན་ལས་མོ་བ་ལུ་འཕྲོད་ནི་དང་། ཟུམ་པ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ཟ་ནི་དང་  
ཟན་ཁོད་སི་སི་ཟ་བ་ཅིན་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་སྦྱོང་ནི་དང་རུས་པ་ལྷི་བ་ཨིན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་བཙོ་བའི་ཟན་འདི་རུས་  
པ་ཡང་ལ་འཇམ་པ་འབད་ནི་འདི་གིས་ལུ་ནི་འཇམ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ཨིན། གོང་ལུ་བཤའ་བའི་ཟས་ཀྱི་རིགས་སྐྱུ་རྒྱར་པ་  
ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ཁེངས་པོ་ཟེར་དང་པར་རྒྱར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མོ་བའི་མེ་རྩོད་ལུ་གཞོད་པ་ཨིན། ཨ་སྦྱར་ཟེར་ཚུ་ཚ་  
རྟོམ་དང་ཇ་ཐང་སྐྱུགས་པའི་སྦྱོམ་སྦྱོམ་མོ་དང་། སྦྱོར་སོགས་འཇམ་པའི་སྦྱོམ་སྦྱོམ་མོ་འདི་ལུ་ནི་འཇམ་ནི་དང་། གཟུགས་  
ཀྱི་སྟོབས་འཕྲོག་ནི་དང་། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་ཤ་ཁུ་གིས་ཉམས་བརྟམས་ནི་དང་ཡིད་ཚིམ་ཚུགས་  
ནི་དང་། ལྷང་ལུ་ཕན་ནི། ཟན་སྐྱུམ་ཀྱི་ཚོད་མ་གིས་ལྷང་ལུ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱུགས་པ་ཨིན།

### ༡ སྦྱོམ་ཀྱི་སྟེ།

གཞུང་ལས། བཏུང་བ་འོ་མ་ཚུ་དང་ཆང་ལ་སོགས། །རིམ་བཞིན་ནད་སེལ་ལྷོག་པས་དེ་རབ་སྦྱོང། །ཟེར་གསུངས་དོ་  
བཟུམ་ བཟུམ་ནི་གི་བྱེ་བྲག་པལ་ཆེར་བཤའ་ཚར་ཏེ་འཕྲུང་ནི་དེ་རིགས་འདི་ལུ་ཡང་འོ་མ་དང་། ཚུད་ཆང་ལ་སོགས་པ་  
ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ལས། གཙོ་བོ་དེ་གསུམ་ཀྱི་གོ་རིམ་རི་ལྟ་བ་བཞིན་ཏུ་སྦྱོང། མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀན་ཀྱི་ནད་སེལ་ཐ་  
ཨིན། གོ་རིམ་ལྷོག་པ་ཅིན་ཨོམ་གིས་བད་ཀན་དང་ཚུགས་ལྷང་དང་ཆང་གིས་མཁྲིས་པ་ཚུ་སྦྱོང་པ་ཨིན།

#### ༡.༡ འོ་མའི་སྟེ།

##### ༡.༡.༡ སྦྱིའི་རུས་པ་བསྟན་པ།

གཞུང་ལས། འོ་མ་པལ་ཆེར་རོ་དང་ལུ་རྩེས་མངར། །སྦྱུམ་ལྷི་རྩུངས་འཕེལ་མདངས་སྦྱོང་སྦྱང་མཁྲིས་སེལ། །རོ་ཙ་བད་  
ཀན་སྦྱོང་བསེལ་ལྷི་བ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། བཏུང་བ་ཚུ་གི་ནད་ལས་ཨོམ་པལ་ཆེར་རོ་དང་ལུ་རྩེས་གཉིས་  
ཆར་མངར་བ་དང་། རུས་པ་སྦྱུམ་པ་དང་ལྷི་བ་གིས་ལུས་རྩུངས་འཕེལ་ནི། མདངས་བཀྲག་བསྦྱོང་ནི། ལྷང་མཁྲིས་  
ཀྱི་ནད་སེལ་ནི། རོ་ཙ་བ་ཟེར་ལུ་བའི་སྟོབས་འཕེལ་ནི་དང་། བད་ཀན་སྦྱོང་པ་ལས་བསེལ་ལ་ལྷི་བ་དང་ལྷན་པ་ཨིན།

##### ༡.༡.༢ བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་རུས་པ།

ཨོམ་རིགས་ཀྱི་ནད་ལས་བའི་ཨོམ་གིས་སྦྱོ་རྩོད་དང་སྦྱོ་གཙོ་བོ་ནད་ལུ་ཕན་ནི་དང་། རིམས་རྩིང་མ་དང་གཙོ་བོ་སྦྱི་  
བའི་ནད་སེལ་ནི་དང་། ཡིད་གཞུངས་པ་ཟེར་སྦྱོ་རྩོ་བ་དང་ལུས་རྩུངས་བརྟམས་ཏེ་ཡུན་རིང་སྟེ་འཚོ་ཐུབ་ཨིན། འགྲེལ་

ཆེན་ཏོ་མེད་ཀྱན་སེལ་ལས། བྱས་དང་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་གསལ་ཞིང་ཡིད་གཞུངས་པར་འགྱུར་ཞེས་གསལ། རེ་ཚོམ་གིས་དབྱགས་མི་བདེ་བ་སེལ་ནི་དང་། ལྷག་གི་ཚོམ་གིས་རླུང་ནད་འཛོམས་ནི་དང་། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ་དྲན་པ་མི་གསལ་བ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནི་དང་སྤྱིང་ལྷ་ཡང་གཞོན་པ་ཡིན། འབྲིའི་ཚོམ་གིས་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལྷ་གཞོན་པ་ཡིན། ཉ་དང་བོང་བྱ་ལ་སོགས་པ་མིག་པ་གཅིག་པའི་རིགས་ཀྱི་ཚོམ་གིས་སློ་ནག་གི་རིགས་དང་། སློ་བའི་མ་གསོ་ནི་ལྷ་ཕན་རུང་། སློ་རིག་མོངས་པ་འགྱུར་མ་ཡིན། དེ་བརྩམ་གོང་ལྷ་བཤད་པའི་ཚོམ་གི་རིགས་ཚུ་བཞོ་ཞེན་མ་ལས་དྲོད་གུང་བའི་ཚོམ་སློན་ཟེར་མི་འདི་རུས་པ་ལྷི་བ་དང་བསེལ་བ་དང་ལྷན་མ་ལས་སྲིན་གྱི་ནད་དང་། བད་ཀན་གྱི་ནད་སླེད་པ་ཡིན། ཚོམ་གི་རིགས་ག་ཅིར་འབད་རུང་ལེགས་ཤོམ་སླེ་བསྐོལ་མི་འདི་རུས་པ་ཡང་བ། ཡོན་ཏན་དྲོ་བ་དང་ལྷན་མ་ཡིན། ཚོམ་འདི་ཡང་ཡུན་རིང་སླེ་བསྐོལ་ཏེ་གདུས་བཅུག་པ་ཅིན་ལྷ་དགའ་ནི་དང་རུས་པ་ལྷི་བ་ལྷ་འགྱུར་མ་ཡིན། ཚོམ་བཞོ་ཚར་མ་ཐག་པའི་དྲོན་མོ་འདི་ལུས་ལྷ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཕན་ནི་འདི་གིས་བདུད་རྩི་དང་མཚུངས་པ་ཡིན།

༧.༡.༣ དཀར་གཞན་གྱི་རུས་པ།

ཚོམ་དགོགས་ཏེ་དེའི་སྤྱིང་པོ་མར་བཏོན་པའི་ཤུལ་ལྷ་དར་མ་འདི་ལས་བཟོ་བའི་ཞོ་འདི་ལྷ་ཞོ་སླུ་ཟེར་སླུ་བ་ཡིན། དེ་གིས་བད་ཀན་ལས་གྱུར་པའི་རིམས་དང་། རིམས་ལྡང་དུབ་ཟེར་ན་ལྷགས་མ་སྤོམས་པའི་རིམས། རིམས་ཆམ་ནད། རིམས་ནད་འགྲམས་པ་དང་འཁྲུགས་ཚད་ཀྱིས་ཆབ་གསང་འཁྲུ་བཤལ་རྒྱབ་མི་ཚུ་ལྷ་ཕན་མ་ཡིན། ཚོམ་ལས་བཟོ་བའི་ཞོ་ག་ར་འོ་དང་ལྷ་རྗེས་གཉིས་ཆར་སླུ་རལོ་དང་རུས་པ་བསེལ་སྤུམ་དང་ལྷན་མ་ལས་རྒྱག་སྐྱམ་དང་། རླུང་ཚད་ཀྱི་ནད་སེལ་མ་ཚད་ཟ་ཁམས་དྲངས་ནི་ལྷ་ཡང་ཕན་ཐོག་པ་ཡིན། དར་མ་གསང་པའི་རུས་ལྷ་རོ་སྐྱ་བ་དང་སླུ་རལོ་འབད་འོང་དོ་ཡོད་པ་དང་། རུས་པ་ཡང་བ་དང་ལྷན་མ་ལས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་སླེད་ནི། སྐྱན་གྱི་ནད། མཆེར་པའི་ནད། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད། མར་མ་ལྷ་བའི་ནད་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། ཞོ་ཡི་ཁར་ལྷ་སླེམ་པའི་རྒྱ་གིས་སྤྱིར་བཏང་དར་མ་གསང་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་མ་མ་ཚད་ལྷན་པར་དུ་ཆབ་གསང་བཤལ་ནི་དང་བཤལ་བ་ལྷ་སི་སི་བཟོ་ནི། ཅ་སླུ་བས་གྱི་ནད་ཚུ་ཕྱིར་སློང་འབད་ཚུགས། ཚོམ་དང་ཞོ་སོགས་ལས་མར་ལྷུངས་པའི་དར་མ་ལས་ལྷུང་བ་བཅེགས་པའི་ལྷ་བ་དེ་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ཟེར་སླུ་བ་ཡིན་མ་དང་ལྷུང་ལྷ་གིས་རླུང་དང་མཁྲིས་པ་མ་བསྐྱེད་པར་བད་ཀན་གྱི་ནད་སེལ་མ་ཡིན། ཞོ་འདི་རྒྱ་བཅེགས་པའི་ཤུལ་མར་ལྷུང་ནང་བཅོས་མི་གིས་རྒྱག་པ་སྐྱམ་ནི་ལྷ་ཕན་ནི་དང་། ཚད་པའི་ནད་གཞི་ལྷ་བརྗེན་ཆབ་གསང་བཤལ་མི་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།

༡༠ རྒྱའི་སྤྱེ།

༡༠.༡ རྒྱ་རིགས་དང་དེའི་རུས་པ།

གཞུང་ལས། རྒྱ་ལོ་ཚར་རྒྱག་དང་རྒྱ་ལྷུང་རྒྱ། རྒྱ་མིག་ཁོན་པ་བ་ཚ་ཤིང་གི་རྒྱ། རིམ་པས་དང་པོ་མཚོག་ཡིན་ཕྱི་མ་དམན། ཟེར་འཐོན་དོ་བརྩམ་རྒྱ་ལྷ་ཡང་དབྱེ་བ་བདུན་ཡོད་པའི་ནད་ལས།



༡༠.༡.༡ ཚར་ཚུ།

ཚར་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་ནམ་མཁའ་ལས་འབབ་པའི་ཚུ་ཚུ་བོ་གསུང་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་མ་ལས་མངར་མ་  
ལ་སོགས་ཀྱི་ཐོ་མཉམ་མཐའ་ཅིག་ཏུ་གསལ་ལྟོག་ཏེ་མེད་རུང་ཁ་ལུ་ཞིམ་ཏོག་ཏེ་འཚོར་ཏེ་ག་ར་གིས་འཐུང་འདོད་བསྐྱེད་པ་  
ཡིན། མདོ་ལས། བསིལ་དང་ཞིམ་དང་ཡང་དང་འཇམ། །དངས་པ་དང་ནི་བྱི་མ་མེད། །འཐུང་ན་ལྟོ་བར་མི་གཞོན་  
ཅིང། །མགྲིན་པ་ལ་ཡང་མི་གཞོན་པའོ། །ཟེར་དོ་བཟུམ་དང། ལྷིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ལས། མཁའ་ལས་འབབ་པ་གསུང་  
ཚུ། །འཚོ་བྱེད་དོམ་བྱེད་ཡི་གར་འོང། །ཚིམ་ཞིང་སེམས་ནི་གསལ་བྱེད་པ། །སྐྱེ་ཞིང་རོ་མི་གསལ་ལ་ཞིམ། །བསིལ་  
ཞིང་ཡང་བསམ་བདུན་ཅིར་མཚུངས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡོན་ཏན་ལེ་ཤ་དང་ལྷན་མ་ལས་དྲངས་མ་ལ་སོགས་  
པའི་ལུས་རྒྱངས་གསོ་ནི་དང་ཁ་དོམས་པ་ཟེར་ཁ་སྐྱོམ་པའི་གདུང་བ་སེལ་ནི་དང། རེག་བྱ་དང་རུས་པ་གཉིས་ཆར་  
བསིལ་བ་དང་ཡང་བ་འབད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་བདུན་ཅི་དང་མཚུངས་མ་ཡིན།

༡༠.༡.༢ གངས་ཚུ།

གངས་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་རི་ལས་བྱུང་བའི་ཤུགས་ཏུག་པོའི་སྐོ་ལས་འབབ་པའི་ཚུ་འདི་ཡིན་མ་དང། གནམ་མེད་ས་མེད་  
བཟང་ཤོས་ཅིག་ཡིན། རེག་བྱ་དང་རུས་པ་གཉིས་ཆར་ལྷག་པར་གྱི་བསིལ་བ་འབད་ཡོད་པ་ལས་པོ་བའི་མེ་བྱོད་ཀྱིས་  
གདོང་ལེན་འབད་ཚུགས་པ་ལ་ཁག་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༠.༡.༣ ཚུ་ཡུངས།

ཚུ་ཡུངས་ཟེར་གལ་སྲིད་ཚུ་དེ་གངས་ལས་བྱུང་མ་ཡིན་རུང་མཚོ་བཟུམ་ནང་འབྱུལ་སྡོད་སྡོད་པ་དང། འགོས་ཀྱིས་སྐྱེ་  
འབབ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་དེ་གིས་སྲིན་བྱ་དང། ཀླང་འབམ་དང། ལྷིང་གི་ནད་ཚུ་སྐྱེད་པ་ཡིན།

༡༠.༡.༤ ཚུ་མིག།

ཚུ་མིག་ཟེར་ཚུ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ཐོན་སའི་ས་ཕྱོགས་གཙང་ཏོག་ཏེ་སྐྱེ་གནས་པ་དང། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང། ལྷུང་བསེར་  
བྱའི་རེག་བྱ་ཕོག་མི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་དང། དེ་ལས་གོ་ལྷོག་འདམ་རྒྱབ་དང་ཅིག་ཁར་གནས་མི། ཉ་ལྷིབས་ཀྱིས་གང་  
བ། ལྟ་དང། འདབ་མའི་རིགས། ཤིང་ལ་སོགས་སྐྱེས་མི་ཡང་ཅིན་དེ་ཚུ་གི་གྲིབ་མ་ཕོག་མི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་མེན་མ་ལས་  
འོངས་སྡོད་མི་བདུབ།

༡༠.༡.༥ ཁྲོན་པའི་ཚུ།

ཁྲོན་པའི་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་རི་སྐད་ཏུ་ ཁྲོན་པ་རྗེང་ལ་སོགས་པའི་ཚུ། །སྐྱམ་ས་རྒྱན་ཏུག་ལས་ཤེས་བྱ། །ཟེར་སའི་དོང་ནང་  
ལས་ཐོན་པའི་ཚུ་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན་མས་དེ་ཡང་རི་ཡི་ཕྱོགས་ལས་བབས་པའི་ཁྲོན་པའི་ཚུ་འདི་ཉེས་གསུམ་སྐྱེད་པ་ཡིན།

༡༠.༡.༤ བ་ཚུ་ཚུ།

བ་ཚུ་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པའི་བ་ཚུ་ཅན་དང་སྲོག་ཆགས་ལེ་ཤ་གནས་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ངྲི་མ་  
དང་། བཤང་གཅིད་དང་དུག་ལ་སོགས་པའི་ཁྱ་བ་དང་ལྷན་པའི་ཚུ་ལུ་སྲབ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་འདི་ཤིན་ཏུ་དན་པ་ཡིན་པ་  
ལས་ཉེས་པ་ག་ར་སྐྱེད་པ་ཡིན།

༡༠.༡.༥ ཤིང་གི་ཚུ།

ཤིང་གི་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་སྲོག་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་གཟུགས་པ་ཅན་ཚུ་གནས་ཡོད་པའི་ནགས་ཚལ་སྲོམ་ནང་ལས་  
འཐོན་པའི་ཚུ་འདི་ལུ་སྲབ་ཡིན།

༡༠.༢ རྒྱ་བསེལ་དང་རྒྱ་སྐྱོལ་སྐྱོལ་གྲང་གི་རུས་པ།

རྒྱ་རིགས།	ཕན་པ།
རྒྱ་བསེལ།	རྒྱ་བསེལ་ཉོང་ཉོ་སྤྲོད་མར་གཏང་ནི་དང་། གཟུགས་ཁར་གཏོར་ནི་ལ་སོགས་པ་འབད་ བ་ཅིན་དེ་གི་རུས་པ་གིས་བྲན་མེད་པ་སྤྲོད་བརྒྱུལ་ནི་དང་། ཐང་ཆད་ལུ་སྲབ་མི། ཆང་གི་ ནད་གཞི། མགོ་ལུ་འཁོར་ནི། ལ་ལས་སྐྱུག་ནི། སྐྱོམ་དང་ཆེ་ནི། གཟུགས་ཚ་བྱོད་ཆེ་ནི། ལྷག་དང་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བའི་ནད། དུག་གི་ནད་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།
རྒྱ་བསྐྱོལ།	ཕོ་བའི་མེ་བྱོད་བསྐྱེད་ནི་དང་ལ་ཟས་ཚུ་བཟུ་ཚུགས་ནི། སྐྱིགས་བྱ་སེལ་ནི། བད་ཀའ་གྱི་ ནད་གཞི། ཕོ་མ་སྐྱོ་ནི། དུག་གིས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི། གཞན་ཡང་ཆམ་པ་གསར་པ། རིམས་གསར་པའི་ནད་གཞི་ཐོབ་ཚར་མ་ཅིན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་དེ་འཕྲལ་ལས་སེལ་ནི་དང་ སྐྱོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།
རྒྱ་བསྐྱོལ་གྲང་།	བད་ཀའ་གྱི་ནད་མི་བསྐྱེད་ནི་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན་རུང་། བསྐྱོལ་ གྲངས་དེ་ཞག་གཅིག་ལས་ལྷག་འདི་ལུ་རིང་མོ་བཞག་སྟེ་འཕྲུང་བ་ཅིན་དུག་དང་འབྲམ་ ལས་ཉེས་པ་གསུམ་ཆར་སྐྱེད་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ལས་སྲང་དགོས་ཡིན།

# ༡༡ ཚང་གི་སྡེ་ཚོན།

## ༡༡.༡ ཚང་སྤྱི་ལོ་ལོན་ཏེ།

གཞུང་ལས། ཚང་ཞི་མངར་སྐྱུར་ལ་ལ་ལུ་རྗེས་སྐྱུར། རྫོང་རྩལ་ཕྱ་རྩལ་ཟད་སྐྱུར་དུ་འབྲུ། རྫོང་འབར་སྤོབས་སྤྱོད་གཉིད་འཕེལ་བད་རྒྱུང་སེལ། ཟེར་གསུངས་དེ་བཟུམ། སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་དུ་བཏང་པ་ཅིན་ཚང་གར་གི་རེ་བེར་ཐོས་འདི་མངར་མ་དང། སྐྱུར་པ། ལ་བ་གསུམ་དང་ཕྱན་ཞི་དང། ལུ་རྗེས་སྐྱུར་པ་སྡེ་ལུ་ཞི། ལུས་པ་རྫོ་བ། རྫོ་བ། རྩལ་པ། ཕྱ་བ་དང་ཕྱན་མ་ལས་བརྟེན་ཆབ་གསང་དུམ་ཏུ་རེ་བཤལ་ཞི་དང། དེ་འཕྲལ་ལས་གཟུགས་གར་ལུ་བྱབ་སྡེ་ལུས་རྫོད་སྤྱོད་དེ་རྫོད་འབར་ཞི། སྤོ་སྤོབ་ཞི་ལ་སོགས་པ་རྩུ་ལུ་མི་ལུམ་པར་སྤོབས་སྤྱོད་ཞི་དང། གཉིད་ལོག་མ་རྩུགས་མི་རྩུ་གཉིད་འཕེལ་ཞི། བད་རྒྱུང་སེལ་བའི་ལུ་རྩུ་འབད་ཕ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་བེར་ལས། ལུས་དང་ཡུལ་དང་རང་རང་སོ་སོའི་རང་བཞིན། མཐུན་པའི་ཆ་རོགས་དང་ནད་ཀྱི་རྩུལ། བཟོད་ཀྱི་རིམ་པ་རྩུ་གར་ཉ་གོ་སྤྱོ། དེ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་ཏེ་འཐུང་པ་ཅིན་བདུད་རྩི་འཐུང་འཐུང་མ་དང་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན། དེ་མེན་པར་རིགས་པ་དང་མི་ཕྱན་པ་དང། བརྟག་དབྱུང་མ་འབད་བར་འཐུང་པ་ཅིན་དུག་དང་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན།

## ༡༡.༢ ཐལ་དྲགས་པའི་སྤྱོད།

ཚང་འཐུང་ཞི་མངར་སྡེ་ཐལ་དྲགས་པ་ཅིན་ལུས་ལམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་རྟེན། དུངས་ཀྱི་ལོན་ཏེ། སྐྱུམ་ཕྱི་འངམ་རྟེན་ལ་སོགས་པ་རྩུ་ཚང་གི་ལུས་པ་རྫོ་རྫོ་རྩལ་ཕྱ་གིས་འབྲུགས་ཏེ་འཛོམས་ཞི་འདི་གིས་བརྩུད་ཀྱི་དུངས་མ་དང་རྒྱུང་སེམས་རྩུ་བའི་བུ་གར་རྩུ་བཀག་སྡེ་བུ་ག་ཞན་བརྩུགས་ལས་བརྟེན། སེམས་རང་བཞིན་ལུ་གནས་མི་འདི་གཞན་ལུ་བསྐྱུར་ཏེ་བག་མེད་བེར་རྩུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་འབད་དེ་རོ་ཚ་མ་ཤེས་པ་སྡེ་འཐུར་ཕ་ཡིན། དེ་ཡང་ཚང་གི་གནས་དབྱེ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱེ་སྡེ་ལོད་པའི་ནང་ལས་ར་རོ་དང་པ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ཚང་འཐུང་སྡེ་བག་མེད་པའི་གནས་ལུ་ལྷག་པར་གནས་ཏེ་རགས་པའི་རྩུམ་རྟེན་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་པལ་ཆེར་བཅོམ་སྡེ་སེམས་ཀྱིས་བདེ་བ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྡེ་ར་རོ་གཉིས་པ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། སྤང་པོ་ཆེ་འཚོལ་འཚོལ་ཕྱེས་སྤྱིག་པ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་འབྲས་བུ་འཕེན་པའི་ལུ་ལུ་ག་ཞི་ཡང་མ་འཛོམ་པར་རྩུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་འབད་དེ་འཛིག་རྟེན་ནང་ལུ་སྤྱོད་པར་འོས་པའི་ལུ་རྩུ་དང་རྩུལ་ཁྲིམས་འཚལ་བའི་གནས་ལུ་འཐུག་སྡེ་གནས་པ་ཡིན། ར་རོ་བ་ཐ་མ་ལྷོས་པའི་མཐར་ཐུག་ལུ་བབ་པའི་ཚོ་སེམས་བག་མེད་པ་དང་བཅས་རོ་བཟུམ་ཉལ་ཏེ་ལུ་ཡིན་མ་མེན་མ་དང་སྤྱང་སྤྱང་གི་བྱ་བ་ག་ཞི་ཡང་མ་ཤེས་པར་ལུན་པ་འཐིབས་པ་བཟུམ་མའི་གནས་ལུ་ལྷུང་མ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་བེར་ལས། ཚང་སྤྱི་ལོ་མཚན་ཉིད། རྫོངས་དང་སྤྱི་ལོ་ལོན་པ་དང། འབྲུ་ཞིང་རྟག་ཏུ་སྐྱོམ་དད་ཆེ། རྩུ་ལྷུང་རིམས་འདེབས་ཡི་ག་འཚུམ། རམ་གོ་བོ་རྩེབ་རུས་ན་དང་འདད། རྟེན་འཛིག་ལྷག་པ་ན་བ་དང། རབྱུ་རེངས་རབ་རིབ་བྱེར་བ་དང། རྟུང་པ་དབྱུགས་མི་བདེ་གཉིད་མེད། རྩུལ་ཆེན་འཐུང་ཞིང་བཤང་བ་འགགས། རྒྱུངས་ཤིང་སེམས་ཞི་འབྲུལ་པ་དང། རྒྱ་ཞིང་རྫོན་པར་བྱེད་པ་དང། རམ་གོ་འཁོར་མི་ལམ་ངན་མཐོང་བའོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཚང་ནད་སྤྱི་ཡི་རྟགས་ཡང་སེམས་རྫོངས་ཤིང་སྐྱུན་བག་ཏུ་ལྷུང་ཞི། དོན་ཉིང་ན་ཞི། ཆབ་གསང་བཤལ་ཞི་དང་སྤོ་བ་ལྷུང་ཞི། རྟག་བུ་རྩུན་མ་ཆད་པར་སྐྱོམ་དད་ཆེ་ཞི། རིམས་ཚ་བ་དང་གང་བའི་ནད་རྩུ་གིས་བཏབ་ཞི། ཡང་ན་ཚ་གང་བེར་མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀར་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ཕྱན་པར་འཐུར་ཞི་དང། མགུ་ཏོ་ན་ཞི་དང།

ལུས་འདར་ནི། གནད་རྣམས་འཇིག་སྟེ་ཁ་བྱེད་བཟུམ་འཚོར་ནི། ལྷག་ཀོའི་ཕྱོགས་ལུ་ན་ཟུག་འོང་ནི། བསྐྱེད་པ་ཉེ་  
འགྱུར་བ་མི་བདེ་ནི་དང་། མིག་རྩོད་གསལ་ལྟོག་རྩོད་མི་མཐོང་ནི་དང་། སྒྲོ་ཚོལ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནི། སེམས་འཕྲུལ་  
སྟེ་ཉམས་པ་ལ་སོགས་ལེ་ཤ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལས་སྟོ་དང་ལྡན་པའི་ལེགས་འདོད་རྒྱ་གིས་ཆང་འདྲི་སྤངས་ཡིན།

### ༡༢ ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་རུས་པ།

གཞུང་ལས། ཁ་བཟས་མི་འཕྲོད་ཚོས་པས་སྐྱར་དུག་མཚུངས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། སྐྱར་དུག་དང་དངོས་དུག་རྒྱ་  
མེན་འདི་འབད་རུང་། མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་བཟས་རྒྱ་བཟའ་བ་ཅིན་ཁ་བཟས་དེའི་མཚན་ཉིད་མི་མཐུན་པ་པན་རྒྱུན་ག་ཅིག་  
གིས་ག་ཅིག་ལུ་འབབ་སྟེ་སྐྱར་དུག་དང་ཅོག་འབད་པ་འགྱུར་མ་ཡིན།

#### ༡༢.༡ རོ་བོ་མི་འཕྲོད་པ།

སྐྱར་བ་དང་དངོས་དུག་མེན་པར་ཁ་བཟས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་པན་རྒྱུན་རུས་པ་མི་འཕྲོད་པ་བཟའ་མ་ལས་བརྟེན་སྐྱར་དུག་དང་  
ཅོག་འབབ་པ་འགྱུར་མི་འདི་ཡང་། རོ་མ་ལངས་པ་དང་ཆང་གསར་པ་གཉིས་ཅིག་ཁར་འབྱུང་བ་ཅིན་མི་འཕྲོད། ཉམ་  
དང་ཨོམ་གཉིས་ཅིག་ཁར་བཟའ་བ་ཅིན་ཡང་མི་འཕྲོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཨོམ་དང་ཁམ་ལ་སོགས་པའི་ཤིང་འབྲས་ཅིག་  
ཁར་བཟའ་བ་ཅིན་མི་འཕྲོད། བྱ་ཡི་སྒྲོང་དོ་དང་ཉམ་ཅིག་ཁར་མི་འཕྲོད། སྐྱམ་གི་ཚོད་མ་དང་བྱ་རམ་ཞོ་གསུམ་  
མཉམ་ཅིག་བཟའ་ནི་འདི་མི་འཕྲོད། སེར་ཤོས་ཤལ་ལ་སོགས་པའི་ཤ་མོའི་རིགས་མར་ནང་ལུ་བརྗེ་བཟའ་བ་ཅིན་མི་  
འཕྲོད། ལྷིམ་བྱའི་ཤ་དང་ཞོ་གཉིས་སྐྱ་བསྐྱེས་ཏེ་བཟའ་ནི་དང་། སྤང་ཅི་དང་མར་ནག་(འབྲུ་མར)འདྲ་མཉམ་སྐྱ་བསྐྱེས་  
བཟའ་བ་ཅིན་མི་འཕྲོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་མར་གསར་པ་ལི་དང་བཟངས་ཀྱི་ཉོད་ནང་ཞག་བཅུ་ལས་འདས་ཏེ་བཞག་མི་འདི་བ་  
ནི་དང་། ལྷན་མར་བཟའ་བའི་ཤུལ་ལུ་དེ་འཕྲུལ་ལས་རྒྱ་ཁོད་མ་འབྱུང་བ་ཅིན་ཡང་མི་འཕྲོད། ཤ་སྒོ་ནམ་ལུ་ཨོམ་དང་  
ཞོ་ལ་སོགས་པའི་དཀར་ཟས་ཀྱི་རིགས་དང་ཆང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱར་པའི་རིགས། རུམ་པའི་བྲི་མ་སོག་སྟེ་ཞག་ལུས་མི་  
འདི་བ་ནི་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཤ་བཅོ་པའི་རྒྱངས་པ་ཕྱིར་མ་བཏང་པར་བསྐྱབས་ཏེ་ཞག་བཏུན་ལངས་མི་འདི་བ་ནི། སྐྱར་  
བྱུལ་སོགས་པའི་སྐྱར་པའི་རིགས་དང་ཨོམ་ཅིག་ཁར་བཟའ་ནི་རྒྱ་བཟས་ཀྱི་རོ་བོ་དང་ཡང་ན་རང་རང་གི་མཚན་ཉིད་པན་  
རྒྱུན་འབབ་ཏེ་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ཉེས་པ་གསུམ་འཕྲུག་པ་ཡིན།

#### ༡༢.༢ བསྟེན་རྒྱུལ་མི་འཕྲོད་པ།

གཞུང་ལས། སྐྱ་མ་མ་ཞུ་བྱི་མ་ཚོས་པ་ཡིས། །ཁ་བཟས་མི་འཕྲོད་ཚོས་པས་འབབ་པ་དང་། །ཁ་ཤོམས་དུས་མིན་ཚོས་  
པས་དུག་ཏུ་འགྱུར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། གཞན་ཡང་ཁ་བཟས་པན་རྒྱུན་མཐུན་རུང་ཉེ་མ་བཟའ་མི་ཁ་བཟས་རྒྱ་  
ལུ་བའི་ཁར་ཤུལ་ལས་ཡང་ཡང་བསྐྱུད་དེ་ཚོད་ལས་འདས་ཏེ་ཐལ་བར་བཟའ་བའི་ཉེས་པ་དང་། ཁ་བཟས་མ་འཕྲོད་མི་རྒྱ་  
ཅིག་ཁར་བཟའ་བ་ཅིན་པན་རྒྱུན་འབབ་ཡིན། ཉེ་མ་བཟའ་སྤོང་བའི་ཁ་བཟས་བཟའ་འབྱུང་ཆེ་ནི་དང་། དུས་ཚོད་དང་མ་  
འཕྲིལ་བར་མཚན་དགྲུང་གི་དུས་ཚོད་བཟུམ་ནང་ཏམ་རྩོམ་སྟེ་བཟའ་ནི་དང་འབྱུང་ནི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་གིས་  
ཡང་དུག་ལུ་སོང་སྟེ་བཟོད་མ་རྒྱུགས་པའི་ན་ཟུག་སྤོང་དགོ་ནི་དང་རང་གི་སྟོག་གི་དབང་པོ་ཡང་འཛོམས་ནིའི་ཉེན་ཁ་

ཡོདཔ་ཡིན། ཡིན་རུང་གཞུང་ལས། ཚུལ་བཅས་སྐྱམ་བསྐྱེད་དོན་ཚད་ལ་བབ། ལྷོ་བས་ལྷན་གོམས་པར་བོས་  
ལ་གཞོན་མི་འགྲུའ། །ཟེར་གོང་གི་ཁ་བས་མ་འཕྲོད་པ་ལས་བརྟེན་དུག་ལུ་འགྱུར་ཚུལ་བཤད་དེ་འབད་རུང་། དམིགས་  
བསལ་གྱི་ལུས་གྱི་ཚུལ་དེ་ཚུ་ལུ་ཡང་རག་ལས་ནི་ཡིན་མ་ལས་ལུན་མར་ལ་སོགས་པའི་སྐྱམ་དུས་ཨ་རྟག་རང་བསྐྱེད་མི་  
དང་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཤིན་ཏུ་ཚེ་བ་དང་། བ་སོ་དར་ལ་བབ་པ་ལུས་གྱི་སྟོ་བས་དང་ལྷན་པ་ཚུ་ལུ་མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་བས་  
གྱི་རིགས་ཏེ་མ་ལས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཉུང་སྐྱ་སྟེ་བཟའ་སྟེ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་བཟའ་རུང་གཞོན་མི་ཚུ་གས་ཟེར་  
གསུངས་ལུག།

### ༡༣ ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་བ།

#### ༡༣.༡ ལྷི་ཡང་གི་བསྐྱེད་ཚུལ་སྦྱིར།

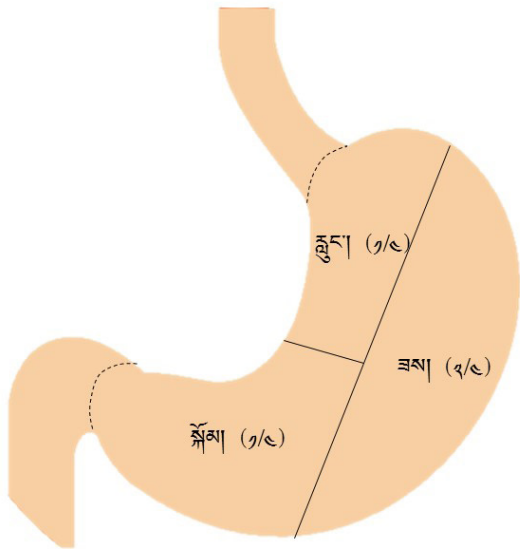
གཞུང་ལས། དུས་ཀུན་ཏུ་ནི་བས་ཚོད་རན་པར་བཟའ། །ཟས་རྣམས་ལྷི་ཡང་ཚོད་ལས་དཔག་བྱ་སྟེ། །ཡང་ལ་འགྲངས་  
ཤིང་སྦྱི་ལ་སྟེད་འགྲངས་ཅམ། །བདེ་ལྷག་འཇུག་ཚོད་ཟིན་ཞེས་སུ་བཤད། །དེ་ནི་ལུས་འཚོ་མེ་དོད་སྦྱེད་ཟེད་ཡིན།  
།ཟེར་གསུངས་མི་འདྲི། བད་གཞི་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་བདེ་བའི་ངང་ལུ་གནས་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་སྦྱོ་བོ་སྟོ་ལྷན་ཚུ་  
གིས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཁ་བས་གྱི་ཚོད་རན་པར་བཟའ་དགོཔ་འདྲི་གལ་ཚེ། ཁ་བས་གྱི་རུས་པ་སྦྱི་ཡང་གི་ཚོད་  
ལས་རྗེས་སུ་དཔག་སྟེ་བཟའ་དགོཔ་འདྲི་ཡང་། ཁ་བས་གྱི་རུས་པ་ཡང་བའི་རིགས་ཚུ་ཕོམ་འགྲང་འགྲངས་ར་བཟའ་ནི་  
དང་། ལྷི་བའི་རིགས་ཚུ་ཕོམ་སྟེད་འགྲངས་ཅམ་ཅིག་སྟེ་བཟའ་དགོཔ་ཡིན། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་དོ་པ་བཟའ་མི་བཞེས་  
སྟོ་འདི་ཉི་མ་ཚུན་ལུ་ཚུགས་པ་དང་། ལྷི་རུ་བཟའ་མི་བཞེས་སྟོ་འདི་དོ་པ་ཚུན་ལུ་ཚུགས་པ་སྟེ་བཟའ་བ་ཅིན་ཕོ་བའི་མེ་  
དོད་གསུམ་གྱིས་འཇམ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ལུ་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་བས་གྱི་ཚོད་ཟིན་པ་བཟའ་སྟེ་ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་བས་ཚོད་  
ཟིན་པའི་ཐབས་ལམ་གྱིས་རང་གི་གཟུགས་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ལུན་རིང་མོ་བཞག་ཚུགས་ནི་དང་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཀྱི་སྟོ་བས་  
ཡང་སྦྱེད་དེ་གཙོང་ནད་ག་ར་གི་རྒྱུ་མ་ལུ་བ་ཚུ་སྟོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

#### ༡༣.༢ ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་པའི་སྦྱོན།

གཞུང་ལས། གལ་ཏེ་བས་ཚོད་མ་ཟིན་རྒྱུ་འགྱུར་ན། །སྟོ་བས་མདངས་མི་འཕེལ་རྒྱུ་ནད་མ་ལུས་འབྱུང་། །ཚོད་ལས་  
ཐལ་ན་མ་ལུ་བེ་སྐབས་སྦྱེད། །དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུ་འདྲི་ཅ་སྐབས་བཀག། །ཕོ་བའི་དོད་ཉམས་ཉམས་པ་མ་ལུས་སྦྱེད།  
།དེ་ལྗིད་བས་དང་ཕོ་བའི་མེ་དོད་སྦྱུར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཟས་ཚོད་ཟིན་པ་ཅིན་མེ་དོད་ལ་སོགས་པ་བསྦྱེད་པའི་  
རྒྱུ་ཡིན་རུང་ཡང་། གལ་སྲིད་སྦྱི་ཡང་གི་རུས་པ་མ་ཤེས་པ་ལས། ཁ་བས་གྱི་ཚོད་མ་ཟིན་པར་ཉུང་པ་ཅིན་གཟུགས་གྱི་  
སྟོ་བས་དང་། གཟི་མདངས་ལ་སོགས་མི་འཕེལ་ནི་དང་། རྒྱུ་མཚན་འདྲི་ལས་བརྟེན་ལུས་བྱུངས་ཚུ་ཉམས། ཡང་  
གཡོ་ལ་སོགས་གྱི་མཚན་ཉིད་འཕེལ་ཏེ་བྱུང་པར་རྒྱུང་ནད་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཚོད་ལས་ཐལ་ཏེ་  
མང་དུག་པ་ཅིན་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཀྱིས་ལུ་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་སྦྱེད་ནི་དང་། དེ་གིས་མེ་མཉམ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ལམ་ཅ་སྐབས་ཚུ་བཀག་སྟེ་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་ནི། མ་ལུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཁོང་ནད་ཉམས་པ་མ་ལུས་པར་  
སྦྱེད་པ་ལས་བརྟེན་ཁ་བས་མང་ཉུང་དང་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཀྱི་སྟོ་བས་གཉིས་སྦྱར་ཏེ་རན་པར་བཟའ་དགོཔ་ཡིན།

༡༣.༣ ཟས་ཚོད་བརྒྱུད་ཐབས།

གཞུང་ལས། ལྷོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྒོམ། །ཆ་བཞི་པ་ནི་རླུང་གི་གནས་སུ་བཞག། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྒྱུ། ལྷིང་བཏང་ཟས་ཀྱི་ཚད་བརྒྱུད་ནི་འཇམ་ལམ་འདི་ཡང་། །ཁ་ཟས་བཀང་སའི་སྡོད་ཕོམ་འདི་དཔུ་བཞི་ལུ་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ཏེ་དཔུ་གཉིས་འདི་ཁ་ཟས་ཚུ་གིས་བཀང་ནི་དང་། དཔུ་གཅིག་འཇམ་འདི་དེ་གས་ཚུ་གིས་བཀང་སྟེ། མཇུག་གི་དཔུ་བཞི་པ་འདི་ཕོམ་ནང་གི་ཁ་ཟས་དང་འཇམ་འདི་དེ་གས་ཚུ་གཡོ་འགྲུལ་འབད་ས་རླུང་གི་གནས་དང་། ཡང་ན་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད། མཇུག་པ་འཇུ་བྱེད། རླུང་མེ་མཉམ་གསུམ་གྱི་གནས་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཨིན། དར་མ་གཞོན་མ་དང་ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་ཆེ་མི་ཚུ་ལུ་དང་ཉིན་ལུ་མེད་པར་ལཱ་ལུ་གས་འབད་མི་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ཚད་གཞི་འདི་ལས་ཨ་ཙི་རེ་ལྷག་སྟེ་བཟའ་དགོ་པ་ཨིན།



༡༣.༤ སྒོམ་འཇུང་ཐབས།

ཕོམ་ཆ་གཉིས་ཁ་ཟས་ཀྱི་དེ་གས་ཀྱི་བཀང་པའི་ལུ་ལུ་ཆ་གཅིག་འཇམ་འདི་དེ་གས་ཚུ་གིས་བཀང་བ་ཅིན་དོམས་ཏེ་ཚོམ་ནི་དང་། ཟས་དང་སྒོམ་གཉིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟེ་བསྟེས་ཏེ་ཕོ་བའི་གནས་ག་ར་ལུ་ལྷབ་འགྱུ་ནི་དང་། ཟས་ཀྱི་གོང་བུའི་ཆ་ཚུ་ལྷག་ལུས་མེད་པར་བཤེག་སྟེ་འཇམ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་ལུ་རྒྱགས་པ་མ་ཚད། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱགས་ནི་དང་འཕེལ་ནི་འོ་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་ཨིན། ཨིན་རུང་སྐད་འགག་པ་དང་། སྟོ་རྟོལ་གྱི་ནད། ལུད་པ་འཕེལ་བ། ཆམ་པའི་ནད་དེ་གས་ཚུ། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ནམ་ཚོང་ཡན་ཚད་ཀྱི་ནད་ཅན་ཚུ་ལུ་ཁ་ཟས་བཟའ་བའི་ལུ་ལུ་འཇམ་འདི་དེ་གས་ཚུ་འཇུང་བ་ཅིན་མ་འཕྲོད་པར་གནོད་པ་ཨིན། ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་རྒྱུད་བ་དང་ཞན་པའི་དེ་གས་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ལྷག་ཤལ་སོགས་པའི་ཤའི་དེ་གས་བཟའ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ཆང་ཨ་ཙི་རེ་འཇུང་དགོ་པ་དང་། ལྷགས་བམ་གན་མཚོད་ལས། རླུང་བསྟོལ་ལ་རྒྱུ་ཚུ་རྒྱུད་བཏབ་པ་བཏུང་བར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྒྱུ། བཞེས་སྟོ་བཟའ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་རྒྱུ་ཚུ་གས་པར་ཕོམ་སྟོ་ནི་ཏྲགས་ཚུ་འཇུང་བ་ཅིན་ཁ་ཟས་བཟའ་ཚར་མ་ཅིན་ཚུ་ཚན་འཇུང་དགོ་པ་ཨིན། འདི་བརྒྱུས་སྟེ་གཞུགས་ཉམས་མེད་མི་ཚུ་སྟོབས་དང་ཉམས་བསྐྱེད་ནི་དོན་ལུ་བཞེས་སྟོ་བཟའ་བའི་ལུ་ལུ་ཆང་ཞེས་ཏྲོག་ཏྲོ་ཨ་ཙི་

རེ་རུས་རྒྱུན་རུ་འཐུང་དགོས་དང། གལ་སྲིད་ཉམས་ཚད་ལས་རྒྱགས་དྲགས་པ་ཅིན་ཉམས་པ་ལ་འདི་དོན་ལུ་བཞེས་  
སྒོ་བཟའ་བའི་ཤུལ་ལུ་སྤྱང་ཚི་བཟའ་སྟེ་རྒྱ་བསིལ་ཆར་རྒྱགས་རྒྱལ་སོགས་བསིལ་ཏྲང་ཏྲོ་འཐུང་པ་ཅིན་པན་པ་ཡོད་པ་  
ཡིན། ཚེག་དོན་ཉམ་ལས། ལུས་སྟོན་པོ་དབྱི་བར་འདོད་པ་ལ་སྤྱང་ཚི་རྒྱ་བཏུང་དོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དང།  
གཞན་ཡང། ཞོ་འཐུང་པའི་ཤུལ་ལུ་དང། ཆང་འཐུང་པའི་ཤུལ། དུག་གིས་སྤགས་པ་(བཟུན་)པའི་ཟས་བཟའ་བའི་ཤུལ།  
སྤྱང་ཚི་བཅས་བཟའ་བའི་ཤུལ་ལུ་སོམ་མི་བདེ་ནི་སོགས་བྱུང་པའི་ཚེ་དེའི་ཤུལ་ལུ་རྒྱ་བསིལ་མངམ་འཐུང་པ་ཅིན་པན་  
ཏྲ་བདེ་ཏྲོག་ཏྲོ་འགྱུར་མ་ཡིན། དུས་ཨ་ཏྲག་ར་ལ་ཟས་ག་ཅི་བཟའ་རུང། བཞེས་སྟོ་བཟའ་བའི་བར་ན་རྒྱ་འཐུང་པ་  
ཅིན་གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་རན་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་བཞག་རྒྱགས་ནི་དང། ལ་ཟས་བཟའ་བའི་ཤུལ་ལུ་འཐུང་པ་ཅིན་གཟུགས་  
ཀྱི་ཉམས་རྒྱགས་ནི། ཉེ་མ་འཐུང་པ་ཅིན་ཉམས་པ་ལ་འདི་པན་པ་ཡོད་པ་ལས་རང་གི་གཟུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་  
འཐབ་དགོས་ཡིན།

༡༣.༥ ཟས་ཚོད་ཟིན་པའི་ཡོན་ཏན།

གཞུང་ལས། ཉེས་པ་ལམ་མིན་མི་འགོ་མེ་རྟོད་འབར། །ལུས་ཡང་དངག་བདེལ་དབང་པོ་གསལ། །སྟོབས་ཚེ  
བཤང་ག་ཅི་འོག་རྒྱུང་བདེ་བར་རྒྱ། །ཟས་ཚོད་ལེགས་པར་ཟིན་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། རྒྱུང་  
ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་རྩ་རང་རང་གི་ལམ་ལས་འཛོལ་ཏེ་མི་འགྲོ་ནི་དང་ལུས་ཀྱི་མེ་རྟོད་ག་ར་ཆེས་ཆེར་འབར་ཏེ་ལུ་འདི  
ལུ་འབད་ནི། གཟུགས་ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་འགྲོ་ནི། ཟ་ལམས་བདེ་ནི། མིག་ཏྲོག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྩ་རང་རང་  
གི་ཡུལ་སོ་སོ་ལུ་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོག་སྟེ་ཡོངས་སྟོད་ནི་དང། གཟུགས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་ནི། བཤང་བ། གཅིན། འོག་རྒྱུང་  
བཅས་གཞོད་པ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་བདེ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་རྒྱ་ནི་རྩ་གོང་ལུ་བཤད་ཡོད་པའི་ཟས་དང་སྟོན་ཀྱི་རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་  
སྟེ་ཤེས་སྟེ་ཚད་རན་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་བསྟེན་པ་ལས་འབྱུང་མ་ཡིན་ནོ།།





# རྒྱལ་ཁྲིམས་འཁུར་བའི་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

- ༡ གསལ་འཕྲོད་ཀྱི་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
- ༢ ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
- ༣ འཕྲོད་ཀྱི་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
- ༤ མཁུ་ལུང་ལྟར་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
- ༥ གསལ་འཕྲོད་ཀྱི་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
- ༦ འཕྲོད་ཀྱི་ཆུང་བའི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་