

སྒོང་གྱེན། རྒྱན་དུས་ས་བབས་དམའ་ས་དང་། རྣམས་ཚལ་སྐྱམ་བག་གི་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སྒྱེད་བསེང་བྱང་བ་
དང་། ཡང་ན་འཛོ་གནས་ཡུག་རིང་བྱས་པས་མི་སྒྲོ་བྱར་དུ་ས་བབས་མཐོ་ས་དང་། དང་ཅན་སྐྱམ་ས་སྒྲེ་མཚོ་
མེད་ལས་མཐོ་ཚད་བཞི་སྟོང་ཡས་མས་སོགས་ལ་འཛོ་གནས་སྒྲོར་བ་དང་། ཟས་སྒྲོད་མ་འབྲོད་པ། ཆང་རག་
འཐུང་ཆེས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་བ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། སྐྱ་ཏུ་ཉེར་ལ། ཅན་དན་བཙེ་བརྒྱད་སྟགས་སྟོ་ལོ་དམར་པོའི་ཐང་གི་ཡུན་རིང་བསྟེན་པ་དང་།
མན་དག་བསལ་སྦྱར། ག་ལོ་སྐྱ་ཏུའི་ཁ་ཚར་ཅན། དམར་གསུམ་ཐང་དང་། ཨ་གར་བཙེ་ལྷ་སྟགས་རྒྱན་སྦྱོད་
སྟན་སྦྱོར་གྱི་བཅོས་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱད་དང་ཉམས་ཡིག་གི་བཅོས་ཐབས་རྣམས་ནད་རྟགས་དང་སྦྱར་ནས་
བཅོས་དགོས།

ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ཟུངས་ཁྲག་ཟད་པའི་ནད་ཅེས་པ་ནི་ཁྲག་མང་དུ་ཤོར་བ་སྟགས་ཀྱི་སྦྲང་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་
ནས་ལུས་ཁམས་ལ་ཟུངས་ཁྲག་མི་ལྡང་བའི་ནད་ཅེས་རེད།

[illegible]

བཅོས་ཐབས། སྒྲིམ་དཀར་བཅུ་བ། སེ་འབྲུ་དྲུངས་གནས། སེ་འབྲུ་ལྷ་བ། སེང་ལྷེང་ཉེར་ལ། བསམ་ཁྱུང་ངམ་
བསམ་འཕེལ་ཞོར་བྱ་དང་ཁྱུང་ལྷ་བསམས་པ། དེའུ་ཆུ་རིན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད། དེ་མིན་བཅོ་ཐལ་གྱི་སྒྲིམ་བའི་
རིགས་གཏོང་བ་དང་། རྒྱུ་སྒྲིམ་རྩལ་ཆོགས་ཁག་ལ་མེ་བཅོའ་འཛིག་པ་དང་། ཆུ་ཆོན་དང་ལྷ་སྒྲིམ་པ་སོགས་
ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཅི་རིགས་བསྟེན་ནས་བཅོས་དགོས་པ་མ་ཟད། ངལ་གསོ་ཆུ་དང་ལྷ་སྒྲིམ་ལྷུངས་གསོ་བར་ཡང་དོ་
སྤང་བྱེད་དགོས།

བད་ཀན་སྒྲིམ་དྲིག

སྒྲིམ་རྒྱུན། འབྲུ་དཀར་བའི་ཟས་ཟོས་པ། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ། ལྷ་སྒྲིམ་ཁམས་འབྲུག་པ། རྒྱུ་ཟས་དང་ངལ་
དུབ་ལས་དྲགས་པ། མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་བསྟེན་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ་རེད།

ནད་རྟགས། སྒྲིག་པ་བྱེད་པ་དང་ཕོ་བ་བརྒྱངས་པ། དང་ག་མེད་པ། ཕོ་བའི་སྟོད་སྤང་ཐམས་ཅད་ཉེམ་མེར་
ན་བ། ཁ་ཟས་ཟོས་ཆད་སྒྲིགས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ངོ་།

བཅོས་ཐབས། ཅོང་ཞི་འཕྲུལ་གྱི་ཐལ་སྤྲོད། ཅོང་ཞི་ཉེར་གཅིག་ བཅོ་ལྷ་དྲག་སྒྲིམ། ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ། ལུ་
རྟིག་ལྷ་བ་བཅས་གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱིས་བཅོས་དགོས།

རྩས་པ་ཆག་པ།

སྒྲིམ་རྒྱུན། བརྒྱུ་བརྒྱུང་ལོག་པ་དང་། བཅོར་གཞོན་འཕེལ་བ། གཙུས་བཀའ་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ་
རེད། འགྲུམ་འགྲིལ་དོན་དོན་རྒྱུ་དང་སྒྲིམ་ལམ་དྲགས་སྒྲིམ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ་ཡིན།

ནད་རྟགས། གང་ཆགས་པ་དེའི་གནས་སྒྲིམ་ན་ཟུག་ཇ་དྲག་པོ་གཏོང་བ་དང་། སྤངས་ནས་སྒྲིམ་ཐིག་དོན་པ།
འབྲུག་དབྱིབས་དང་འབྲུར་གཤོང་དོན་པ། མ་ཆག་པ་ལས་རིང་བྱུང་ཡོད་པ། འགྲུལ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ། འགྲུལ་
སྒྲིམ་གཏོང་སྐབས་འཁོག་སྤང་གཤགས་པ། འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་ཕྲ་ལ་ཞན་ཀྱང་གངས་མཁྱོགས་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་
ཚུལ་ཡོད།

བཅོས་ཐབས། ཐོག་མར་རྩས་པ་གང་ཆགས་དེ་ལ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་བཟོ་དབྱིབས། གནས་སྤངས་
བཅས་གང་འདྲ་ཡིན་པ་གསལ་བོ་བརྟག་དགོས། དེ་གསལ་བོ་ཤེས་ཐོག་གང་ཆགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་འགོས་
དང་མཐུན་པའི་གནས་སྤང་ཁོད་སྟོམས་སྟེང་། ཆག་ངོས་ཀྱི་མགོ་མཐུག་གཉིས་ནས་དྲག་ཏུ་འཐེན་པ་དང་
སྒྲིགས་མཐེ་མོས་ཆག་སྟེ་གཉིས་པན་ཆུན་མཉམ་ཞིང་འདྲོང་པོར་བསྒྲིགས་ཐུབ་པ་བྱས་རྗེས་རང་འགོས་དང་
མཐུན་པའི་སྟོན་བལ་བར་འཆོབ་ཡོང་བའི་ཤིང་བྱང་གཡས་གཡོན་ནས་རྒྱབ་མཐུན་དུ་བཏང་ནས་སྤྲ་རས་ཀྱིས་
སྟོམ་ཆེངས་བརྟན་འཇགས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ད་དུང་སྒྲིམ་བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་བསྒྲིམ་དང་། ལྷ་སྒྲིམ་ལྷ་སྒྲིམ་
རྒྱབ་བཅོ་ལ། སོགས་སྤྲ་སེང་ཁྱུང་བས་སྒྲིམ་རྟ་བྱས་ཏེ་ཡུན་མཐུད་ནས་གཏོང་བ་དང་། ཟས་སྟོམ་གསར་བཅུད་
རིགས་བསྟེན་པ་དང་འགྲུལ་བསྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་དགོས།

རྒྱ་ཆོགས་བྱུང་པ།

སྒྲིམ་རྒྱུན། བརྒྱུ་འབྲེལ་བྱུང་བ་དང་། གཙུས་འཐེན་ཤོར་བ། ཁེན་འཁོན་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིམ་གི་ཡོད་
པ་རེད།

གངས་རྒྱངས་དར་རྒྱས་ཀྱན་པན་སྤྲོད་ཅིས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་གྱི་ཉིས་སྒྲིམ་བཅོ་ལྷ་ལོ་སྒྲིམ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་འཛིན་གྲུས་ཅོམ་བསྒྲིགས་བྱས།

མཆིན་ནད་ལེབ་གན།

ནད་རྟགས། གྲོད་ཁོག་གཡས་ངོས་ཀྱི་སྡོད་ཕྱོགས་མཆིན་ཁམས་ཀྱི་རྒྱད་དུ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་། གཞོན་
ཟུག་ཡོད་པ། མཆིན་ཁམས་ཆེར་རྒྱས་པ། ཚ་བ་རྒྱག་པ། སྒྲིམ་དང་བྱེད་པ། མིག་སྒྲིན་དམར་པོར་ཆགས་པ།
ལྷས་ཁམས་སྡེ་བ། སྡོད་ལྷག་པ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་པ། རྒྱགས་མེར་ལངས་པ། རྒྱག་སྒྲིམ་བྱེད་པ། སྐབས་
འགར་ཁོག་པ་སྦྱོས་པ། ཆང་རག་བདུངས་པ་དང་ལྷས་ཁམས་འབྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱག་དུ་འགྲོ་བ།
ད་དུང་འགའ་རེར་མཆེར་བ་ཡང་ཆེར་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད།

བཅོས་ཐབས། ཐོག་མར་ཆ་བ་གཅོག་པ་དང་མཆིན་ཁམས་སྤངས་སྦྱབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་སྟབས། ལྷན་གི་མི་དགུ་
པ། ལྷན་དག་བསེལ་སྦྱར་། ལྷན་ཤར་ལྷ་སྟགས། རྩ་ཆོད་སྟགས་ལ་བསྟན་ནས་གང་ལ་དེ་འཚམས་ཀྱིས་བཅད་
སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་དགོས་པ་དང་། རྩ་ཆོད་དར་ལ་ལྷས་སྦྱབས་བཟང་བར་རྩ་ལྷང་གཏར་
པ། ཀ་ར་དང་ཤིང་རྟོག་སྡོམ་སྟགས་སོས་པའི་རིགས་མང་ཙམ་བསྟེན་པ་བཅས་ཀྱིས་བཅོས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

ལྷིང་གཟེར་གྱི་ནང་།

སྒོང་རྒྱན། ལྷ་ས་སེམས་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བ། སེམས་བ་དགའ་དྲགས་པ། ཁོང་ཁྱོ་ལངས་ཆེ་བ། སེམས་ལ་སྤྱག་
བཟུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ། ལྷ་ས་གང་དྲགས་པ། སོ་བ་འགྲངས་ཆེས་པ། དུ་བ་འཐེན་མང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་གི་
ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་དུས་ལྟར་རིང་པོའི་ནང་མར་དང་ཕག་ག་སོགས་ཆོལ་ཞག་ཆེ་བའི་ཟས་སྒྲོམ་རིགས་རྒྱན་
མཐུད་དེ་བསྟེན་བ་དང་། ལྷ་ས་ཁམས་ཚོ་ཆེས་པ། རྩེལ་བཅག་མ་བསྟེན་པར་དལ་བར་འདུག་དྲགས་པ། སེམས་
ལས་མང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ནད་རྟགས། སྤང་ལ་ཚ་བ་ཞུགས་པ་ནི་བྲང་ཁོག་ཚ་བ་དང་། སྤང་འཕར་མགྲོགས་ལ་གྱི་ཡིས་གཏུབ་འདྲའི་
ན་བྱག་འབྱུང་། ཟླ་སྐམ་ལ་རྒྱན་ལས་སྤང་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཡིན།

བཅས་ཐབས། ཁོང་སྐྱན་དུ་འབྱུང་བ་དང་། ཏང་ཀུན་བརྒྱུད་པ། ག་བྱར་ཉེར་ལྷ། ཨ་གར་བཙོ་ལྷ་སོགས་
རྒྱན་སྤྱོད་སྐྱན་སྤྱོད་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྱག་ག་བྱར་བཞི་པའི་བྱེ་མ་སོགས་ནད་རྟགས་དང་། ལུས་ཁམས། ར་ཚོད་
སོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་གང་ལ་དེ་འཚམ་གྱིས་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱོད་ནད་ཐང་པོ།

སྤྱོད་རྒྱུ། རུལ་སྐྱར་ལོ་མར་ཚུ་དང་དུ་བ་དང་། མམ་པ་འབྲམས་དང་དྲག་ཤུལ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེད།

ནད་རྟགས། དེ་རྟགས་སྤྱོད་ནད་ཐང་པོ་རྒྱན་དུ་ན། འགོགས་དཀའ་ལྷ་གསོག་དགོངས་དང་ཐོ་རེངས་མང་།

བཅས་ཐབས། ཁོང་སྐྱན་དུ་རྩ་གང་བརྒྱུད་པ། ད་ལི་བརྩ་དྲུག ལ་སྤྱོད་ཉེར་ལྷ། ར་ཉིའི་སྐྱན་མར་སོགས་
བསྐྱེད། དེ་བཞིན་བསེལ་བརྩུད་ཀྱི་རིགས་བསྐྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད་རྩ་བཙག་རན་པོ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་
དགོས། དབྱུང་བཅས། གསོ་དཀའ་བ་ལ་ཚིགས་པ་བཞི་བ་དང་ལྷ་བར་མེ་ཡིས་བསྐྱེད།

པོ་རྒྱུད་གི་ནད།

སྤྱོད་རྒྱུ། བསམ་སྤོང་པོག་ཤུག་བྱུང་བ་དང་། ཟས་སྐྱོམ་སྐྱུ་བའམ་གང་མའི་རིགས་དང་། ཞིང་ཐོག་མ་སྐྱོན་
པ་སོགས་མདོར་ན་ཡང་ལ་རྩལ་པའི་ཟས་སྤྱོད་རིགས་ཀྱིས་སྤོང་བ་རེད།

ནད་རྟགས། རྟག་པར་པོ་བ་ན་སྤང་སྤང་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ། སྤོང་བརྒྱུད་སྤྱོད་པ། ཨིག་སྤྱོད་
འབྱེད་པ། པོ་བ་ཚ་འབྲལ་བྱེད་པ། ཟས་མེད་དཀའ་བ། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ། ཟས་ཐོས་རྩེས་
བདེ་སྐྱམས་བྱེད་པ་སོགས་དང་། གཉིད་ཡེར་བ། མི་ལམ་མང་བ། འཕར་རྩེ་རྒྱ་བ་བྱེད་ཞིང་སྤོངས་བ་དང་།
དྲི་རྩེ་མདོག་དཀར་ལ་སྤྱོད་ཞིང་ལྷ་བ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་མདོར་རྩལ་ཡོད་པ་རེད།

བཅས་ཐབས། ཁོང་སྐྱན་དུ་ལོ་འབྱུང་བཞི་པའི་སྤོང་ཐིང་ཀུན་བསྐྱེད་པ། ཨ་གར་བརྒྱུད་པའི་སྤོང་ལྷ་ལྷ་
བསྐྱེད་པ། དུ་རྩ་དྲུག་པ་དང་ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་བསྐྱེད་པ། ཨ་གར་བརྒྱུད་པ། བདུད་རྩི་བརྩ་གཅིག ཨ་གར་ཉི་ཤུ་
སོགས་ནད་རྟགས་དང་བསྐྱེད་ནས་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཁ་ཟས་སྐྱུམ་བརྩུད་ཀྱི་རིགས་བསྐྱེད་པ་དང་།
ཟས་སྐྱོམ་སྐྱུ་བའམ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་སྤང་དགོས། དུང་པོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་བ་དང་། ལུས་ཁམས་མི་
འབྱུགས་པ་སོགས་བྱེད་དགོས། དབྱུང་དུ་སྤྱོད་ལ་ཉོར་མེའམ་སྤྱོད་མེ་གང་བ་རྒྱ་དང་། ཁག་གཅིག་ལ་སྤྱོད་ལྷ་
གསེར་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་པན་ཀྱི་ཡོད།

པོ་བའི་བད་ཀན།

སྤྱོད་རྒྱུ། བསེལ་ཟས་དང་ཟ་མ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་དང་། ཡང་ན་ཁ་ཟས་མ་སྐྱོན་པའི་རིགས་དང་།
ཁེངས་པོའི་རིགས་བསྐྱེད་དྲགས་པའི་ནད་འདི་ཉིད་སྤོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཡ་སྤྱོད་མགོ་ནད།

སྤྱོད་ཀྱིན། ལྷག་ཤ་དང་སྤྱོད་བཅོང་དཀར་དམར་སོགས་ཀྱི་ཟས་རིགས་བཞེན་དགས་པ་དང་། རྒྱང་འཕྲི་མ་གོམས་པའི་དྲི་ཡི་སོག་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་བ་ཡིན།

ནད་རྟགས། མགོ་དང་ངོ་གདོང་གི་གཞོགས་ཡ་གཅིག་གི་རྒྱད་དུ་ངེས་གཏན་མེད་པའི་གཟེར་ཟུག་ལངས་ནས་བཅོང་པར་དཀའ་བ་དང་། སྤྱ་སྤྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱགས་པ་དང་། འཁྲུགས་ལས་བྱས་རྗེས་སྤྱག་ཏུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། སྤྱ་ཀྱར་ལུང་། རྩ་རྩ་རབ་འཛུམས། གསེར་མདོག་བཙུག་གཅིག་དཔུལ་བཅོམས་དཔུལ་མུ་བཅོ་བརྒྱད་དང་རི་ཆེན་བཅོ་ཐལ་བསེས་པ། སྤྱ་རའི་ཤེས་བཅོན། བྱར་མར་ཉེར་ལྷ་སོགས་ནད་སྤྱོད་བས་དང་བསྐྱར་ནས་གསོ་བཅོས་བྱའོ།

མིག་ནད་སྐྱམ་ཚན།

སྤྱོད་ཀྱིན། ཤ་རིལ་བ་དང་། ཆགས་དུབ་དང་། ཆང་སྦྱར་པོ་སོགས་ཆ་སྦྱར་ཅུལ་སྤངས་ཀྱི་རིགས་དང་། སྤྱོད་ལམ་ཡང་དུགས་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱ་བ་དང་། མི་ཐག་པའི་ཁུ་རོ་ཁུར་བ་དང་། དུ་བ་དང་བསེར་བྱ། ཁ་བ། མཚན་ལ་སོགས་པས་སྤྱོད་བ་ཡིན།

ནད་རྟགས། མིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆུན་གཤེར་རམ་མིག་ཆུ་སྐྱམ་པ་སྤེ་ལུང་དུགས་པ་དང་། མིག་ནད་ཚུབ་པོ་ཆགས་ཤིང་ཆ་ཤར་རྒྱག་ལ་བསེར་བྱ་མིག་ལ་སོག་ཆོ་ལྷག་པར་གཞོད་པ་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། གསལ་བྱེད་ཉེར་ལྷ། གི་མི་དགྲ་པ་དང་ཉིག་ཏུ་བརྒྱད་པ་བསེས་པ། གསལ་བྱེད་ཉི་ཟླ་དང་སྦྱར་ཁམ། ལྷགས་བྱེ་ལྷ་ཐང་། སེར་པོ་བཞི་སྦྱར་སོགས་ནད་བབས་དང་བསྐྱར་ནས་གསོ་བཅོས་བྱའོ།

རྒྱ་འགག་གི་ནད།

སྤྱོད་ཀྱིན། བཅོས་པ་དང་ཅུལ་སྤངས་སུ་བྱིན་པའི་ཟས་སྐྱམ་རིགས་བཞེན་པ་དང་། རྩན་པ་དང་གང་མོའི་རིགས་ཟ་ཆས་པ། ལྷས་ཁམས་ལ་ཆ་གང་འཐབ་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་བ་ཡིན།

ནད་རྟགས། རྒྱ་མར་རྒྱན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་ཇ་དུག་པོ་གཏོང་བ་དང་། འཁྲུམ་པ། ཆ་རྒྱག་པ། སྐམ་པ། སྐྱམ་དང་བྱེད་པ། རྒྱ་མ་རུར་འགྲལ་བྱེད་པ། ཞེ་མེར་ལངས་ནས་དྲི་ཅན་སྦྱག་པ། ཁོག་པ་སྤོས་འཁྲུག་བྱེད་རྒྱ་མངོན་གསལ་དོད་པ། ད་དུང་རྒྱ་མ་གཙུག་ཡོད་ཆོ་གཞོན་གཟེར་དང་སྤྱོད་གཟེར་གཏོང་བ། གསུས་པའི་ཤ་གིམས་པོ་ཆགས་པ། ལྷག་པར་བཤང་བ་དང་འོག་རྒྱང་གཉིས་ཀ་ཐོན་མི་ཐུབ། འཕར་ཚའི་རྒྱ་བ་ཞན་ཅིང་གངས་མཁྱོགས་པ། དྲི་ཆུའི་མདོག་དམར་སེར། ལྷ་བ་སངས་སྦྱེན་པ། ལུའི་མདོག་དམར་སེར་དྲག་པ་མཐུག་པོས་གཡོགས་པ་སོགས་ཀྱིས་མངོན་ཚུལ་ཡིན་པ་ཡིན་ནོ།

བཅོས་ཐབས། གཙོ་བོ་བཤང་བ་དང་འོག་རྒྱང་ཐོན་པ་བརྒྱད་ནས་འགགས་པ་བཤང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་སྤྱོད་པ་རེ་ཞིག་ཟས་སྐྱམ་མ་བཏང་བར་སྤྱོད་ཞི་བྱེད་དུག་པ། ཞི་བྱེད་དུར་བསྐྱར། ཞི་བྱེད་དུག་པའི་སྤེང་ལྷུ་ཅ་

བསྐྱེད་པ། ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྤྱི་དུག་མཛོད་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་པ། ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་ཁར་ཁྱུང་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་པ་སོགས་
ནད་རྟགས་དང་བསྐྱེད་ནས་གང་ལ་དེ་འཆམས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

རྒྱ་འབྲེལ་ནད།

སྤྱོད་རྒྱུ། རྒྱ་ནི་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས་མང་དུ་བློས་པ་དང་། རྒྱ་གང་མང་དུ་འབྱུང་བ། གོས་སྐབ་
སོགས་ཤིན་ནས་ལྷས་འབྱུགས་དུ་བརྟག་པ། ངལ་དུབ་ཀྱི་ལས་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ནད་རྟགས། རྒྱ་འབྲེལ་ནི་རྒྱ་མ་རྒྱུད་གིས་ལུད་བྱ་སོགས་ཀྱིས་ཁ་གཏུགས་པ་བཞིན་ཡིན་པས་འོག་རྒྱུད་མི་ཐོན་
པར་འབྲེལ་ཞིང་ན་ཟུག་ལྡང་དུབ་བྱེད་པ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། ཁོང་སྐྱེད་དུ་ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་སྐྱེས་ཆས་ཁ་ཆར་ཅན། ཅ་རྟ་དྲུག་པ། མཁེས་རྒྱ་བེད་བྱེད་
སོགས་ནད་བབས་དང་བསྐྱེད་ནས་བཅོས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྒྱ་མར་ཆ་བསྐྱེད་པའི་དྲུགས་ཀྱིས་ཡང་
ཡང་བདུག་པ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱུགས། ད་དུང་དཔྱད་བཅོས་ལ་སྤྱོད་པའི་འོག་གི་ཆོན་གང་ཁ་གཏུགས་དང་། རྒྱབ་ཀྱི་
ཆོགས་པ་བརྟུ་བདུན་པའི་གསང་དུ་མི་ཡིས་བསྐྱེད་དགོས།

ཕོ་རྒྱུད།

སྤྱོད་རྒྱུ། ལྷས་སེམས་ངལ་ཞིང་དུབ་སྤྱོད་ཐང་ཆད་པ་དང་། རྒྱ་གཤེར་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཡུན་རིང་བསྐྱེད་པ། གང་
བ་སྤྱོད་འབྱུགས་པ། བཟུང་ཆེས་ཏེ་ཆད་ལས་ཐལ་བ། ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས་བློས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤོང་བ་
ཡིན།

ནད་རྟགས། སྤྱོད་ནས་པ་བསྐྱེད་ནས་མང་དུ་འབྱུང་བ་དང་། བརྟུ་ཆེད་རིགས་མི་འབྱུང་བ། ལྷ་བ་སྐྱུག་ཅིང་
ལྷས་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུད་པ། ཆང་འབྱུངས་པའི་ཆོར་བེད་བར་ཡུར་བ་བཅས་ཀྱིས་ནད་རྟགས་ཡོད།

བཅོས་ཐབས། གྲུབ་ཐོབ་རིམ་དཀར། སེ་འབྱུང་དགུ་བ། རྒྱ་ཤེལ་ཆེན་མོ་སོགས་ནད་བབས་དང་བསྐྱེད་ནས་
གསོ་བཅོས་བྱའོ།

རྒྱ་ལྷག་གི་ནད།

སྤྱོད་རྒྱུ། ཟས་རིགས་མཁེས་རྒྱུ་ཅན་དང་། ཡང་ན་བྱེ་སྐྱེད་གམ་རྩི་ཞིབ་འདྲེས་པ་ཤོར་བ་དང་། རྩེན་པ་
དང་གང་མོ་སོགས་བསྐྱེད་དྲུགས་པ། ལྷས་ཁམས་འབྱུགས་པ་དང་འབྱུགས་ལས་ཆེས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤོང་བ་ཡིན།

ནད་རྟགས། ཐོག་མར་གོད་ཁོག་གི་སྤྱོད་ཆ་དང་། ཡང་ན་སྤྱོད་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་སྤྱོད་བྱེད་ན་ཟུག་ལངས་པ་
དང་། དེ་རྩེས་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་གཡས་ལོག་གི་རྒྱུད་དུ་ལྡང་དུབ་ཅན་གྱིས་གཟེར་ཟུག་རྩི་དྲུགས་པོ་གཏོང་བ་
དང་། གཟེར་མིག་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱུག་མེར་ལངས་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱུག་པ། རེ་འགར་ཁོག་
པ་བཤལ་དང་། རྒྱ་གནས་སུ་མནན་ཆེན་ཟུག་དྲུགས་པོ་ཡོད་པ། ད་དུང་ཆ་བ་མཐོ་བུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་མངོན་
རྒྱུ་ཡོད།

ཕྱི་ལ་རྒྱུད་གི་ནང་།

སྒོང་རྒྱུ། ཟུང་ན་ཆེས་པ། སེམས་ལས་ཆེ་བ། དངངས་སྒྲག་ཆེན་པོ་སྒྲེས་པ། སེམས་སྒྲག་ཆེན་པོ་ཆེན་བྱུང་
བ། དུན་རིང་གཉིད་ཆག་པ། ཟས་བཅུད་མི་ལྗེང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ནད་རྟགས། གཉིད་ཡེར་བ་དང་། མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་པོ་གཏོང་བ། སེམས་ལྷག་པ་དང་སྒྲོ་སྒྲང་སྒྲེས་པ། ཡིད་
རྒྱལ་དུ་མ་པམས་པ། ལུན་སྒྲང་བྱེད་པ། ཟས་ཀྱིས་དང་ག་ཞན་པ། འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་སྟོང་ལ་དྲི་ཚུའི་མདོག་སྟོ་
ཞིང་དྲངས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིད།

བཅོས་ཐབས། ཁོང་སྒྲན་དུ་སློག་འཛིན་བརྒྱ་གཅིག་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད། ཤིང་ཀུན་ཉེར་ལྔ། ཨ་གར་བརྒྱད་དལ། བི་མ་ལ་སོགས་ནད་རྟགས་དང་བསྐྱུན་ནས་བཅོས་དགོས།

མཁུ་ཆེད།

སྒོང་རྒྱུན། འབྲུ་མར་དང་། མར་རྒྱིང་སོགས་ཟས་སྒོམ་སྒྱུ་མ་ཞག་རིགས་བརྟེན་དགས་པ། རྩོད་ལམ་ལོག་
ནས་ལྷས་ཁམས་འབྲུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་གི་ཡོད།

ནད་རྟགས། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ། རླུགས་མེར་ལངས་པ། འོགས་པ་ཁ་ཏིག་ཁ་བ། ལུས་ཁམས་ལ་ཚ་
 བྱོད་རླུག་པ། ད་དྲུང་མཁྱིས་པའི་རྒྱད་དྲུལ་ཅན་གྱི་ན་རླུག་ཇ་དྲག་པོ་གཏོང་བ། འཕར་ཚའི་རྒྱ་བ་ཕྱ་
 ལ་གྱི་མ་ཞིང་མཁྱེགས་པ་དང་། ཇི་རྒྱའི་མདོག་མེར་ལ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་པ། ཟླ་སྟེང་དྲག་པ་སྐྱུ་མེར་ཆགས་པ་སོགས་
 ཀྱི་ནད་རྟགས་མདོན་ཚུལ་ཡོད།

བཅོས་ཐབས། ཁོང་ལྷན་དུ་སྒྲེ་རྟེས་ལྔ་ཐང་དང་། ཉིག་ཏུ་བརྒྱད་པ། གཡའ་གྲི་ཉེར་ལྔ་སྟགས་ནད་བབས་
དང་བལྟན་ནས་བཅོས་དགོས།

མ་ཁྱ་བའི་ནད།

སྒོང་རྒྱུ། སྒོ་བྱར་དུ་མང་བ་མང་འཛིང་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཐེན་པ་དང་། བཙོག་པ། མ་འཛོམ་པ། གང་
མོ། རལ་ཁྲངས་སྒྲ་ཕྱིན་པ་སྟགས་འབྲུ་དཀའ་བའི་བས་སྒྲིམ་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ། ཟས་སྒྲ་མ་མ་ཁུ་བར་ཕྱི་མ་
ཐོས་པ། ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པ། ལུས་ཁམས་ཀྱི་བསྐྱལ་བསྐྱོད་རྒྱུད་དྲགས་པ། དེ་ལྟ་བུ་མེད་པའི་བས་
རིགས་སྒོ་བྱར་དུ་ཐོས་པ་སྟགས་ཀྱིས་སྒོང་བ་ཡིན།

ནད་རྟགས། སྔ་བར་ན་ལྷག་གཏོང་བ་དང་། རོག་པ་ཐོས་བརྒྱུད་སྤྱད་པ། ལྷག་མེར་ལངས་ནས་ལྷག་སྤང་
བྱེད་པ། འགག་སློག་རྒྱག་པ། རོག་རྒྱུང་མང་བ། རོག་པ་བཤལ་བ། འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་སློམ་ལ་མཁྲང་བ་དང་།
དྲི་རྒྱའི་མདོག་དམར་སེར་སློམ་མ་མཐུག་པ་བཅས་ཀྱི་མདོན་ཚུལ་ཡོད།

བཅོས་ཐབས། ལྷན་ཞི་བྱེད་བྱས་པ་དང་། དཀར་པོ་བྱས་སྒྲིབ་། ཅ་ཏྲ་བྱས་པ། ཞི་གསེར་རམ་ཞི་བྱས་དང་གསེར་མདོག་ལྷ་བ་བསྐྱེད་པ་སོགས་ནད་བབས་དང་བསྐྱེད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ལོ།

ཕོ་བ་སྒྲུབ་པ།

སོར་གསུམ་རེ་གཞལ་བའི་རྩ་གཉིས་སོ།

ཕོ་མཚན་འབྲམ་ཙུག་གཉིས་ནི། གླུ་པའི་མཚན་མའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཀླད་པའི་ཀླད་པའི་དགྲུལ་
གྱི་ཙུག་གཉིས་ཏེ། མོ་མཚན་འབྲམ་ཙུག་གཉིས་ཀྱང་ཤུགས་རྟོགས་སུ་གོ་དགོས་པ་བཅས་ཁྱོན་རྒྱུད་ལས་དངོས་སུ་
བསྟན་པས་གང་ར་ཙུག་བདུན་གྱི་གཞལ་ཚུལ་རྟོགས་སོ།།