

འདི་དག་ནི་རྒྱ་ལ་ཚོགས་ལ་དམིགས་པས་ལ་བྲེད་མཁའ་ཚོར་ཚོ་ལ་ལན་སྟོག་པའི་ཉེས་ཆད་མེད་ཐབས་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཡིན་ཡང་། བྱིས་ལ་ག་ཆ་འདི་དག་ཤེད་སྟོང་ལུས་ནས་ལྟོ་བ་མའི་ཚོལ་ཐང་གི་ལས་དོན་གཞན་གྱི་ལན་སྟོག་སྐབས་སུ་ཉེ་ཁོལ་ཁའི་དབྱང་ཞིབ་བྱེད་པར་ཡང་ཤེད་སྟོང་བྱེད་ཚོགས་

ཉེན་ཁ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་སྒྲུས། ལུས་པ་ལྷན་པ་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་བྱེད་ཀྱིས།

■ ཉེན་ཁའི་དབྱུང་ཞིབ་དག་ཞིབ་ཆགས་པོ་ཞིག་བཟོ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཆེད་ལས་པའི་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱན་མཐུད་ནས་མཐུག་སྒྲོང་ཁ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས།

■ བྱིས་ཀྱིས་ཞན་ཆ་རྣམས་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་ལུས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཇ་དྲག་འཆར་གཞི་ཞིག་བཟོ་དགོས།

■ བྱིས་ཀྱིས་འཁྱར་འདོད་པའི་ཉེན་ཁའི་ཆད་གཞི་ཇི་ཙམ་ཡིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

ཉེན་ཁར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པ།

བྱིས་ཀྱིས་རྒྱན་དུ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཞིག་འགོ་མ་བཟུགས་གོང་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱུང་ཞིབ་འཕྲུལ་བར་དུ་བྱེད་དགོས། དེས་བྱིས་རང་ལ་སོ་སའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་འབྲུང་སྤྱིད་པའི་མཐུག་འབྲལ་རྣམས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་དུ་འཐུག་གི་ཡོད།

བྱིས་ཀྱི་ནང་མི་དང་། ལས་རོགས། འབྲེལ་ཡོད། ཚོགས་པ་སོགས་ཉེན་ཁའི་ནང་ལྷུང་ཡོད་སྤྱིད་པས་དེ་དག་ཡིད་ལ་འཕྲུལ་བ་བྱས་ཏེ། ཉེན་ཁར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་དམིགས་འབེན་བྱེད་སྤྱིད་པའི་གནས་སུ་འཛོག་དགོས།

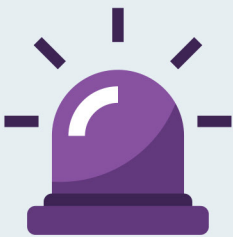
ཐོག་མར་ང་ཚོས་ཉེན་ཁ་ཟེར་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཉེན་ཁ། = འཛིགས་སྒྲུལ་གྱི་ཆད། x ཞན་ཆའི་ཆད། / ལུས་པའི་ཆད།



ཉེན་ཁ། = འཛིགས་སྒྲུལ་ཞིག་མཛོན་འགྱུར་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྒྱུ་དང་དུས་སྐབས་ (འཛིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའམ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།)

ཉེན་ཁའི་ཤུགས་རྒྱུ་དང་དུས་སྐབས་ནི་སྤྱི་དང་སྐབས་དོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རག་ལུས་ཤིང་། དེ་དག་བྱིས་ཆེད་འཛིན་འགྲུ་ཡོད་སྤྱིད་ལ་མེད་ཀྱང་སྤྱིད།



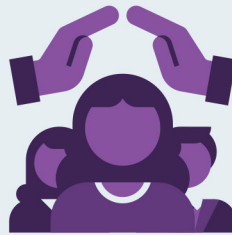
འཛིགས་སྒྲུལ། = བྱིས་དང་། བྱིས་ཀྱི་ལས་རོགས། འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ། ཡང་ན་ཚོགས་པ་བཅས་ལ་འགལ་རྒྱུ་བཟོ་སྤྱིད་པའི་མི་ལེགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག

བྱིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འཛིགས་སྒྲུལ་ཞིག་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། (དཔེར་ན། སྤྱིད་གཞུང་འདིས་རྒྱན་དུ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་རྣམས་འཛིན་བཟུང་བཀག་ཉར་བྱེད་པ།)



ཞན་ཆ།

= བྱིས་ལ་འཛིགས་པ་འཕྲད་སྐབས་མེད་དག་གི་དུས་སྐབས་སམ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་མི་ལེགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་



ལུས་པ།

= བྱིས་ལ་འཛིགས་པ་འཕྲད་དཀའ་བའམ་དེ་དག་གི་དུས་སྐབས་སམ་ཤུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བའི་མི་ལེགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་

གོམ་པ་དང་པོ། ཉེན་ཁ་ཡོད་མྱོང་པར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པ།

ཡོད་བཞིན་པའི་ཉེན་ཁ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། དེ་དག་མངོན་དུ་འབྱུང་ན་ཤུགས་ཆུན་རི་ཡོང་དང་། དེ་འབྱུང་མྱོང་བའི་གནས་སྐབས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་གཤེད་འཛིན་བྱེད་དགོས།



- **ནག་ཉེས་བཟོ་མཁན་གྱི་རིགས།** འཛིགས་སྐྱལ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན། ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་ཆོགས་སྡེ་ཞིག་ནས་ཡིན་ནམ། བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་དེས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་འཛིགས་སྐྱལ་བྱེད་པའམ་སྐོལ་ལན་སྤྲོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་དམ། (རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞབས་ཞུ་ཁང་གི་སྐོལ་ལན་གྱི། འདོར་གར་གནན་སྟེ་ [གྲངས་ཐོའི་མཛོད་ལ་གཟིགས།](#) དང་།
- **གཙོད་འཆེ་མོག་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཁྱི་གནས་ཚུལ།** དམིགས་འབེན་བྱེད་ས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚད་ལེན་པ་རང་ཉིད་དང་། ཁོང་ཆོད་ནང་མི། ཡང་ན་ཁོང་ཆོད་ཆོགས་པ་བཅས་ཡིན་ནམ།
- **འཛིགས་སྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན།** འཛིགས་སྐྱལ་དེ་གཞུགས་པོ་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་གནས་ཚུལ། མིང་གྲགས། ཆབ་སྲིད། ཁོར་ལྷག་དཔལ་འབྱོར། ཡང་ན་མི་ཤུགས། འབྲུལ་བཞུད། ཡང་ན་རང་བཞིན་གཞན་ཞིག་ཡིན་མྱོང་དམ།

འཛིགས་སྐྱལ་ནང་ཚུད་པའི་དཔེ་མཛོན། འོན་ཀྱང་ཆད་གཞི་འདི་ཁོ་རྒྱུ་གཏོགས་པའི་ངེས་པ་མེད།

- བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་སྤྱོད་མིན་པའི་འཛིགས་སྐྱལ་དང་དཔལ་འབེབས།
- བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་སྤྱོད་མིན་པའི་སྐྱེ་ཁྲིམས།
- མིང་ཆད། བྱ་སྤྱོད་གི་དཔལ་འབེབས་བཅས།
- འགྲོ་འོང་བཀག་སྡོམ།
- ཕྱིར་འབྱུང་དམ་ཕྱིར་བསྐྱོད་མཐོང་ཆན་ལ་དགག་བྱ།
- ལུས་ཐོག་ཉེས་བཟོ་དང་།
- བཙོན་འཇུག་དང་བཀག་ཉར།
- བཙོན་ཤོད་ཀྱི་གར་སོང་ཆ་མེད་དང་བཙོན་ཁྲིད།
- ཉེས་དོན་ཞིབ་བཤེར་དང་ཁྲིམས་གཏུག
- རྒྱ་དངོས་གཏོར་བཤེག་དང་། སྤྲོད་བཤེར་དེ་བཞིན་རྒྱ་དངོས་གཏོར་བཞིན།
- ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོལ་ལན།
- རང་མི་དང་། ལས་རྒྱུ་སྤྲོད་མོགས་པོ་བཅས་ལ་དམིགས་འབེན།
- བོ་གནས་སྤྱི་རྒྱུ་ར་བཀག་འཁོག
- མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཆེད་མཁས་པའམ་སྤྲོད་འཇུགས་དང་འབྲེལ་གཏུག་བཀག་སྡོམ།
- མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སུ་འགྲོ་འོང་བཀག་སྡོམ།
- བཙོན་འཇུག་གནས་སྤངས་རྒྱུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱིན་པ།

གོམ་པ་གཉིས་པ།

བྱེད་ཀྱི་ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།



བྱེད་རང་ལ་ཡོད་པའི་ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པ་དེ་དག་ནི་བྱ་སྤྱོད་དང་། གནས་ཚུལ། ཕྱི་གཞུགས། སྤྲོད་འཇུགས། ཁྲིམས་ལུགས། ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཆོགས། སེམས་ཁམས། བཀོལ་སྤྱོད། དཔལ་འབྱོར་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་མྱོང་། ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པ་གཉིས་ནི་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་ཡིན་སྟེ། དཔེར་ན། ཞན་ཆ་ནི་“ང་རང་ཁྲིམས་ཚད་པ་ཞིག་གི་སར་འགྲོ་རྒྱུ་འདི་གོ་སྐབས་མེད།”ཅས་དང་། རྒྱས་པ་ནི་“ང་རང་ཁྲིམས་ཚད་པ་ཞིག་གི་སར་འགྲོ་རྒྱུ་འདི་གོ་སྐབས་ཡོད།”ཅས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཤམ་གྱི་རེ་ལུ་མིག་བེད་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་རང་གི་འཛིགས་སྒྲུབ་འཆར་གཞི་ཞིག་བཞོས་དང་།

འབྲུང་སྤྱིད་བའི་རང་བཞིན།

ལྷན་སྦྲེལ་གྱི་ཐུགས་སྦྲེལ་

	དམའ་ལོ།	འབྲིང་།	མཐོ་ལོ།	ཧ་ཅང་མཐོ་ལོ།
དམའ་ལོ།				
འབྲིང་།				
མཐོ་ལོ།				
ཧ་ཅང་མཐོ་ལོ།				

གཤམ་ཆེད་གསལ་བདུ། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་པར་བཞུགས་ཀྱི་འཇམ་གཅོད་པོག་ཆེ། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ གི་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་ནས་མི་སྤྱིར་གི་གནད་དོན་དེ་དག་དྲུང་བདེན་གིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལམ་ཁ་མང་པོ་ཡོད། [འདྲིར་མཉམ་ནས་](#) གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་ཁག་སྟོན་རྒྱ་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱིའི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞབས་ཞུ་ཁང་ནས་རོགས་རམ་ལེན་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་དགོས་མེད།

ད་ནི་བྱེད་གི་ལེས་མོས་ཡིན། བྱེད་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་གི་རྩ་བཀ་འཆར་གཞི་ཞིག་ལྷ་སྤྱིག་བྱོས།

འཇམ་གསལ་སྤྱལ།	རྒྱས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་ཞན་ཆ་ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ།	ཉེན་ཁ་དངོས་སུ་བྱུང་ཆེ་སྟོ་བུར་དུ་སྟོན་དགོས་བའི་བྱ་ཐབས།

གཤམ་ཆེད་གསལ་བདུ། བྱེད་གིས་ཉེན་ཁའི་དབྱུད་ཞིབ་དང་རྩ་བཀ་གི་འཆར་གཞིའི་སྟོར་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་ནང་མི་དང་ལས་རོགས་ཚོའི་ལྷན་བསྟོ་སྤྱིང་དང་ཞིབ་ འབྱུག་བྱེད་པར་སྤྱལ་མ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་ནི་སྤྱིར་གཞི་ཅན་དང་སྤྱབས་བབས་ཅན་ཡིན་པ་བྱེད་དགོས། མི་སྤྱིར་རམ་ཚོགས་པ་སོ་སོར་ཉེན་ཁའི་ གནས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།