

གསོ་བ་རིག་པ་ལྟར་གྱི་མགོ་ནད།

དུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། ཞིབ་རོགས་མཁས་དབང་།

བརྟན་དོན།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་འབྲུག་གཞུང་དང་གསོ་བའི་སྟན་ལག་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཕྱི་ནང་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཞབས་རྟོག་ལུ་བཞིན་ཡོད་པའི་ནང་ལས་དུས་ཀྱི་གྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་མགོ་ནད་འདི་ཡང་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ནད་གཞི་མཐོ་ཤོས་བརྟན་ཐམ་གྱི་གྲལ་ཁར་རྒྱུན་ཡོད་མི་ལུ་ནང་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ཐོག་བཅོས་ཐབས་འབད་བའི་སྐབས་ནད་གཞིའི་རྟོགས་དང་འཁྲིལ་ཐང་ཀར་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་དང་བཅོས་ཐབས་འབད་ནིའི་ལེ་ཕན་འབྲུང་ནིའི་དོན་ལུ་ཉེས་པ་རྒྱུ་མཁྲིལ་བད་ཀར་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་རྟོགས་བཅོས་ཐབས་འབད་རྒྱལ་རྒྱ་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་དང་རྒྱུད་གཞུང་དེ་ལས་མཁས་པའི་ཉམས་མྱོང་གཞི་བཞག་ཐོག་བསྟུ་སྟུབ་འབད་དེ་བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན།

༡ རོགས་དོན།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ལུ་བཞིན་ཡོད་པའི་ནད་སྤྲོད་སྟེ་ཚན་རྒྱུ་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ནད་གཞི་སྤྲོད་ལག་མ་འདྲམ་རྒྱ་གོ་དོན་ལུ་ནད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་རྟོག་ལུ་མི་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྟེ་ཡོད་མི་གཅིག་མགུ་ནད་ན་མི་འདི་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ད་ལྟོ་ནངས་པ་སྤྲོད་ལང་ནང་ལུ་རྒྱ་གཞོན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་གར་གིས་མགུ་ནད་དྲག་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ནད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་རྟོག་ལེན་པ་འོང་མི་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་རྒྱ་ལུ་ནད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ཞབས་རྟོག་སྟེ་ཚན་རྒྱུ་ལས་ཟ་ནི་གི་དོན་ལུ་སྤྲོད་དེ་ལས་དབྱེ་བ་རིགས་དཔེར་ན་སྤྲོད་བཅོས་གསེར་ལབ་སྤྲོད་གསེར་ལབ་གཏར་གཞན་ཡང་སྤྲོད་ལབ་ལ་སོགས་པའི་ཞབས་རྟོག་རྒྱ་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་རབ་ཅམ་ཞབས་རྟོག་ལུ་མི་རྒྱུ་གིས་མགུ་ནད་ཀྱི་སྤྲོད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་གོ་ནི་དང་ལག་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་སྤྲོད་བཅོས་བདེ་ནི་གི་དོན་ལུ་མགོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་རྟོགས་བཅོས་ཐབས་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གསོ་རིག་གཞུང་དང་དེ་ལས་སྤྲོད་བཅོས་མཁས་པ་རྒྱ་གོ་དགོངས་བཞེད་དང་ཉམས་མྱོང་ལེ་ཤ་ཅིག་ལ་སྤྲོད་ཡོད་མི་རྒྱ་སྤྲོད་བཅོས་འབད་མི་རྒྱ་གིས་ན་ཚོད་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་ལ་སོགས་པ་ལུ་དབྱེ་བ་དབྱེ་འབད་ཐོག་ལས་ནད་ཀྱི་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་གཉེན་པོ་རྒྱ་ལོ་ལུ་མེད་པར་སྤྲོད་དེ་ནད་པའི་ཞབས་

དྲོག་སྐྱར་ལས་དྲགས་སླེ་ལྷན་དགའི་གཞི་ལྷན་ལས་ལྷན་གསོ་རིག་གོང་འཕེལ་དང་དར་ཁྱབ་གྱི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་
བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡. དངོས་གཞི་མགོ་ནད་གྱི་སྐོར།

ན་ལས་མར་དངོས་གཞི་མགོ་ནད་གྱི་སྐོར་ལས་འབྲི་ནི་ཡིན་མི་ནད་ལུ་ སྦྱིར་བཏང་གསོ་བ་རིག་པ་ལྟར་དུ་
མགོ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ དབྱེ་བ་ ཉམས་ བཅོས་ཐབས་བཅས་ས་བཅད་དབྱེ་བ་ལྟ་གི་ཐོག་ལས་ལུ་ནི་ཡིན།

༡.༡ དང་པ་སྦྱིར་བཏང་མགོ་ནད་གྱི་རྒྱ་གཞི་ལོ་མན་དག་རྒྱུད་ནད་ལས། རྒྱ་རྒྱུན་དུད་པ་ཉིན་མཚན་གཉིད་

ཆག་དང། ཁྲུང་མང་མང་སྐྱེས་དུ་བ་དྲགས་པ་དང། ཁྲུང་འཇུབ་མ་གོམས་བྲིས་ཐོག་རྒྱ་ལས་འབྱུང་།།ཟེར་
གསུངས་ཡོད་མི་ལྟར་དང་ དེ་མ་ཚད་ཚོམ་ཁར་ལས་སྤོད་མི་རྩེ་གིས་དལ་སྤོད་ནི་གཉིད་ཚད་ལས་བརྒྱལ་ལོག་
ནི། བཟའ་འབྲུང་གི་རིགས་བཅུད་ཅན། ཉམས་དང་ཚོད་རིགས་བསྐྱེན་དྲགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བད་མཁྲིས་མགོ་
ནད་ན་ནི། དེ་བཟུམ་གཡུས་ཁར་ལས་མར་སྤོད་མི་རྩེ་གིས་ལུ་སྦྱུག་ནི། བཟའ་འབྲུང་གི་རིགས་བཅུད་མེད་
བསྐྱེན་ནི། ཉམས་ཉུང་སུ་རྩེབ་པའི་རིགས་བསྐྱེན་དྲགས་ལས་རྒྱུད་ནད་དང་ཡང་ན་བད་རྒྱུད་གི་མགོ་ནད་ན་ནི། ས་
ལག་མཐོ་ས་སྤོད་མི་རྩེ་བསྐྱེན་གཤེར་དང་རྒྱུད་མ་མང་མ་ཐོག་ས་སྤོད་ནི། བཟའ་འབྲུང་གི་རིགས་ཤེ་མར་ཨོམ་
ཆང་ལ་སོགས་པ་རྩེ་བསྐྱེན་དྲགས་པའི་དབང་གིས་ཁྲུང་མཁྲིས་མགོ་ནད་ན་མི་མང་སུ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།ཡང་
རྒྱུད་ལས། རྒྱས་པ་རྒྱུད་མི་དར་མ་མཁྲིས་པའི་མི། བྲིས་པ་བད་ཀན་མི་ཡིན་ན་སོས་གཉེན། ཁྲེས་པ་ལྟར་ལོ་
ན་རྒྱས་མི་རྩེ་ལུ་རྒྱུད་ངམ་བད་རྒྱུད། དར་མ་གཞོན་མ་རྩེ་ལུ་མཁྲིས་པ་རྩེ་གིས་ན་མི་བཅས་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡.༢ གཉིས་པ་མགོ་ནད་གྱི་དབྱེ་བ།མགོ་ནད་བྱེ་བྲག་ཏུ་དབྱེ་བ་ཅིན།མན་དག་ལྟན་ཐབས་ལས། དབྱེ་བ་

གཙོ་བོའི་ནད་བརྒྱུད་པལ་པ་དུག །གསུངས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་རྒྱུད་མཁྲིས་ཁྲུང་བད་རྒྱུད། །བད་མཁྲིས་རྒྱུད་
མཁྲིས་ལྷན་དང་པལ་བདུན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ལྟར་དུ་ མགོ་ནད་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཉམས་དང་བཅོས་
ཐབས་རྩེ་ན་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྦྱུན་འབྲུལ་ལུ་ནི་ཡིན།

༡.༡.༥ བད་རླུང་གིས་བསྐྱེད་པའི་མགོ་ནད། ལྷ་རྒྱུན། བཟའ་བརྒྱུད་བརྟུང་མེད་བསྟེན་ནི། གོམས་འབྲིས་
 མེད་པའི་བཞེས་སྒོ་དང་རུལ་རུལ་ལ། དེ་ལས་བྲིས་མནམ་ཡོད་པའི་རིགས། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་སོམ་གིས་བཞུ་
 མ་ཚུགས་པའི་རིགས་ཟེ་ཞིན་མ་ལས་བཞུ་མ་ཚུགས་པར་སོ་བའི་མེ་རྩོད་ལུ་སྒྲོན་ལུགས་ཏེ་བད་རླུང་གི་རྒྱུན་གྱིས་
 མགུ་ཏྲིག་ན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྟན་རྟགས། མགུ་ཏྲིག་ན་ནི། མགུ་ཏྲིག་གྲིད་བཏགས་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཡུ་འཁོར་
 བྱི། བཞེས་སྒོ་གི་སོམ་མ་ཞིམ་འཚོར་ནི། ཟ་ལམས་བཀག་བྱི། རྩོ་པ་ལྷུ་སོ་བསྐྱུགས་ནི། རྣམ་ཚལ་བརྟུང་བརྟུང་བྱི་
 དང་མིག་ཏྲི་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་མི་འོར་ནི། ལམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་རླུང་གིས་འབག་དོ་བཟུམ་འབད་ནི་དང་ཡང་ན་
 འགྲེལ་འགྲོ་ནི། ཅ་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་གཏིང་ལུ་བྱིང་ནི་ཅ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀུ་འཚོར་ནི། རྒྱུད་གསལ་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་མདོག་
 དཀར་སྟོ་དང་དོ་བོ་ལྷུ་སོ་བ་འོར་ནི། ལྷེ་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ལྷེ་གི་གཞུང་སྐྱུམ་དང་སྐྱུམ་སྐྱེ་མཐོང་ནི་གི་རྟགས་རྒྱ་
 སྟོན་མ་ཡིན། བཅོས་ཐབས། ལྷན་ཨ་གར་༡༥། བདུད་ཚི་༣་སྟོར། དབྱེད་ལུ་སྐྱི་གཙུག་ཚོགས་གསང། འདུས་
 སུབས། སྐད་སྒྲོ། ཨན་སྟོང། ལྷན་སྐྱ་རྒྱ་ལུ་སྐྱུམ་རྒྱུགས་དང་མེ་ཅའ་ གསེར་ལབ་གང་རུང་འོས་བབས་དང་
 འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་དེས་པར་དུ་ཕན། ཟས་ཤ་གསར་པ་གི་ལུ་བ། རུམ་དང་བརྟུང་ཅན་རིགས་
 བསྟེན་ནི། སྟོད་ལས་རྩོ་ས་ལུ་སྟོད་པ་ཅིན་ཕན།

༡.༡.༦ རླུང་མཁྲིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་མགོ་ནད། ལྷ་རྒྱུན། མཁྲིས་པ་ཚ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་མ་ལས་ལུས་
 རླུངས་བསྐྱེགས་ཏེ་གཟུགས་ཞན་ལོག་འགྲོ་བྱི་དང། རླུང་འདི་ནད་གཞི་ཚ་གང་གཉིས་ཚར་ལུ་ཚར་གསལ་འབད་
 མི་གཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་བབས་པ་མཁྲིས་པ་ཚ་བའི་ཚར་གསལ་འབད་དེ་ རླུང་མཁྲིས་གཉིས་ལྷན་
 ལུ་འགྱུར་ཏེ་མགུ་ཏྲིག་ན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྟན་རྟགས། རླུང་མཁྲིས་ཀྱི་མགོ་ནད་འདི་གིས་ མིག་ཏྲི་གི་རུ་ཏྲི་དང།
 དབྱེལ་ལ། ལུང་འགམ་རྒྱ་ན་ནི། ལྷོ་བཀེས་པའི་སྐབས་དང་གྲུང་པའི་སྐབས་ན་ནི། མཁྲིས་པའི་དབང་གིས་ཚ་
 རྩོད་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་ཉིན་དགུང་ན་ནི། སྐྱིར་བཏང་ཚ་གང་དང་གནས་དེས་མེད་ག་སྟེ་ལུ་ཡང་ན་ནི་དང་
 ཡིན་རུང་རུམ་ག་ཅིག་བསེལ་ས་ལུ་བདེ་ཏྲིག་ཏྲི་འཚོར་ནི་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་རྒྱ་སྟོན་མ་ཡིན། བཅོས་ཐབས།
 ལྷན་གསེར་མདོག་༥༥། ཨ་གར་༢༠། ཡང་ན་ཨ་གར་༢༠། དང་ཏྲིག་ཏྲི་བསྐྱེས་པ་ཨར་ཏྲིག་ བདུད་ཚི་༣་སྟོར་

དང་ཉིག་ཉཱ་བསྐྱེས་བདུད་ཉིག། ཡང་ན་ཞི་ུ་དང་ཨར་ཱ་བསྐྱེས་པ་ཨར་ཞི་ཚུ་གང་ལ་དེ་འཚམ་བཏང་བས་
པན། དཔུད་ལུ་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་ལས་སྐྱུམ་བྱུགས་དང་དོད་དུགས་བསྐྱེན་པ་ཅིན་པན་པ་ཆེ།

༡.༩.༡ མགོ་སླིན་གྱི་ནད། (སྤྱིར་བཏང་ཡ་མ་/ཡ་ཁྲག་དེ་ཡིན།)རྒྱ་རྒྱུན། མན་རྒྱུད་ལས། རྣམ་པ་གདོན་དང་
ལྷ་དང་བྱུར་ཆགས་ཀྱིས། བསྐྱེད་ཕྱིར་འདི་ལ་གཉེན་གྱིས་འཁྲི་ཡང་ཆེ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་གདོན་དང།
ལྷག་པར་དུ་ཡང་གཟུགས་ལུ་གནས་ཡོད་པའི་སླིན་ཕྱི་རྒྱུན་གྱིས་རྣམ་ཡིན། དེ་གི་ནང་ལས་ཡ་ཁྲག་འདི།
སྤོང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལུག་ཤ་དང་སྤོང་བཙོང་དེ་ལས་དཀར་མངར་རྒྱ་གི་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་བསྐྱེན་བྱུགས་ལི་
དང། རྒྱུང་འཚུབ་མ་གོམས་པའི་དྲིམ་གྱིས་ཕོག་པ་ལས་ཡ་ཁྲག་གི་ནད་དེ་ཐོབ་ཡིན།ནད་རྒྱགས། སྤྱིར་བཏང་སྤྱོད་
ཀྱི་པན་གདོད་མི་ཚོར་ལྟོ། སེམས་འཁྲུལ་ལྟོ། གཟུགས་ཀྱི་ཤེད་རྒྱུང་ལྟོ། སྐབས་སྐབས་ན་བྱུག་བཟོད་མ་རྒྱུགས་
སྤོང་ལྟོ། ལྷ་བ་ཀྱི་མདོག་དམར་པོ་འོང་ལྟོ། མགུ་རྟོག་གི་རྒྱ་སྐབས་སྤོང་ལྟོ། རྒྱ་རྒྱུན་དེས་མེད་ལུ་ན་ལྟོ། སྤྱི་རྒྱུད་
དང་ལུ་བྱུགས་འབད་བའི་སྐབས་ན་ལྟོ། སླིན་འབྱུང་དེ་ དཀར་པོ་དང་གནག་པོ་སྤོང་ཡོད་པའི་དཀར་ནག་པོས་
འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་ཡང་ འཁར་གོང་ཟེར་ལྷུགས་རིགས་ལི་མེ་ལེགས་ཤོམ་སྤོང་བཏང་ཡོད་པའི་སྤོང་ལུ་
ནད་པ་ཀྱི་ཚིག་མ་རྒྱགས་ཉཱ་འཁྲུལ་མ་འཁྲོ་བའི་སྐབས་མདོག་གནག་པོ་འཁྲོ་བ་ཅིན་ཡ་མ་ནག་པོ་དང། ལ་
གདོག་མ་འགྱུར་བར་རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་སྤོང་པ་ཅིན་ཡ་མ་དཀར་པོ་སྤོང་པོ་འཛིན་འབད་དགོཔ་ཡིན། དེ་
ལས་ཡ་ཁྲག་ཡིན་པ་ཅིན་མགོ་དང་གདོད་གི་གཞོགས་ཡ་གཅིག་ན་ལྟོ་དང་ཚ་འཁྲུག་བརྒྱབ་ལྟོ། དཔུལ་ཕྱེ་དང།
ཡ་རྣམ་གྱི་གནས། མཚུལ་འགྲམ། སོ་ཚ། ཟེ་ལྷ་བ་རྒྱ་སྤོང་ལྲུག་དོ་བཟུམ། ལབ་བཙུགས་དོ་བཟུམ།
མེ་སྤྱུག་རིག་དོ་བཟུམ་མའི་ན་བྱུག་བརྒྱབ་ལྟོ། སྤྱི་རྒྱུད་དང་ལུ་བྱུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལྷག་པར་དུ་ན་དོ་བཟུམ་
འབད་ཕྱེ་ཡིན།བཙོང་ཐབས། སྤོང་གུར་ཀུམ་བཙུགས། གུར་ལྷུང། རོ་རྩེ་རབ་འཛོམས། ཕྱི་ཏང་བདུན་པ།
འཚིམ་དེ་སླིན་སེལ། གསེར་མདོག་བཙུག་ཅིག སུ་རའི་ཤེས་བཙོན། ལྷུང་དམར་ཉེར་ལུ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་
སྤོང་སྤོང་རྒྱ་གིས་བཙོན་དང། དཔུད་ལུར་འགྲམ། སྤོང་ཅེ་དང་གཞན་ཡང་གང་ལ་དེ་འཚམ་གྱི་སྤོང་ལས་བཙོང་
དགོཔ་ཡིན།

བཀོད་ནི་ལུ་ཕན་ཐབས་འོང་ནི་དོན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་མཛད་གནང་དགོ་པའི་གསལ་འདེབས་ལུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་ནང་ལུ་ཉོར་འབྲུལ་ཡོད་མི་ཚུ་མཁྱེན་པའི་བདག་པོ་ཚུ་གིས་བཟོད་པ་བཞེས་དགོ་པའི་བཟོད་གསལ་དང་བཀའ་སློབ་ཚུ་ཐད་ཀར་གནང་དགོ་པའི་གསལ་འདེབས་ལུ་བ་མཁྱེན།

ཡུངས་གཏུགས་དཔེ་དེབ།

- ༡ དར་རྒྱུ་ནམ་མཁའ། ༡༩༩༥ ནད་རྟགས་གསལ་བར་སྟོན་བྱེད་ཉ་རུ་མཐུད་འོལ་ཅེད། ཀན་སུ་འུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང།
- ༢ ལྷོ་རུ་ཚེ་ནམ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་ཅང་སྲོང་ཞལ་ལུང། བོད་པ། སི་ལྷོ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང།
- ༣ དཔའ་རིས་བསོད་ནམས་ཚེ་རིང། ༡༩༩༩ གསོ་དབྱུང་ཉམས་སྲོང་འཆི་མེད་བདུད་རྩིའི་བཅུད་ལེན། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང།
- ༤ མགོ་བོའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ། zb 2010ལོའི་ཟླ 04ཚེས 28ཉིན་དང། ལམས་པའི་གསར་འགྱུར་ཅེ་བའི་ལེ་ཚན།<http://ti.kbcmw.com/Html/YiYao/WeiSheng/93.html>
- ༥ རྩེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། ༡༩༩༤ གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྐྱེད་སྲིད་དགོངས་རྒྱན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྩུར་སྟོན་པའི་མཁྱི་ཀ། བོད་གཞུང་སྐྱེད་ཅིས་ཁང།
- ༦ ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས། ༢༠༠༠ གུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀུན་འདུས་ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། སྐད་ཆ། བོད་རྒྱུངས་མི་དམངས་དཔེ་བསྐྱུན་ཁང།
- ༧ ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ལྟེ་བ། ༢༠༠༩ གསོ་རིག་ཚད་ལྡན་སྐྱེད་བཅོས་ལམ་སྟོན། གསོ་བའི་ལྷན་ཁག།
- ༨ གོང་སྐྱེད་དཀོན་མཚོག་འཕན་དར། ༡༩༩༧ ཉམས་ཡིག་བརྒྱ་ཅུ། བོད་གཞུང་སྐྱེད་ཅིས་ཁང། ར་རམ་ས་ལ།

ཕགས་པའི་ནད་ལུ་བ་ལུ་རྩུབ་དབྱུང་རིན་ཆེན་གསེར་བཅོས་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྐྱེད་ལུ།

healthy. If the body and humors are well functioning, this process keeps them healthy without accumulation of disease, whilst if the body state is unhealthy, it produces blockages, manifests symptoms, and then expels the disease. It is a natural process of healing called “seasonal healing” process, the seasonal clock and rhythm which is very essential to every being living on this earth.

References:

1. Men-Tsee Khang. (2001) *Fundamentals of Tibetan Medicine*, fourth edition Editorial & Publication Department. Dharamsala, HP. India
2. Dash B & Tulku D. (1991) *Positive Health in Tibetan Medicine*, first edition. Sri Satguru Publications, Delhi-110007, India
3. Men-Tsee Khang. (2015) *The Root Tantra and The Explanatory Tantra*, second edition, Reprint.
4. Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. the Dalai Lama. Dharamsala, HP. India