

༩ སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་དོན་ལུ་དབྱད་པ་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་།
བྱུང་འཚོ་ཀམ་ཞུན། རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྒྲན་ཁང་ལྟེ་བ།

བརྩམས་པ་

༩ དེ་ཡང་ བཤད་རྒྱུ་ལེན་པ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལས། ཀྱན་བྱབ་ཐུན་མོང་གི་ནད་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ སྤྱི་སྤྱོད་དང་། ལམ་
སྤྱོད་དང་། ལུ་ལྟ་དང་། ཆུན་ཤོས་ག་ར་ལུ་ཐུན་མོང་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནད་གཞི་ལུ་ གཞོད་བྱེད་ཉེས་པའི་དབྱེ་བ་དང་། མཚོག་དམན་
གཙོ་བོའི་དབྱེ་བ་དང་། རྟན་པ་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ། རོ་བོ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཅས་རྣམས་པ་བཞི་དང་ཞར་བྱུང་མཚུག་བསྐྱེད་བ་བཅས་
ལཱའི་སྒྲོ་ལས་བཤད་པའི་སྐབས་ གསུམ་པ་རྟན་པ་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པའི་སྐབས་= **གནས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་ལུས་དང་**
སེམས། / སེམས་ལ་གནས་པ་སྒྲོ་བྱེད་བཟུང་བྱེད་གཉིས། / ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་ལུ་ སེམས་
ཁམས་ཀྱི་ནད་འདི་སྒྲོ་བྱེད་དང་བཟུང་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་གཞན་ འབྱུང་པོ་དང་གཟུང་ལྷ་གདོན་གྱི་ལེན་བཅས་ལྷམ་འདི་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལེན་སྟེ་བཞག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ ང་རང་གི་ཉམས་ཚུང་དང་ ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་འགྱུར་ཚུལ་ནད་རྟགས་
ཚུ་ལས་དཔག་སྟེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འདི་ གདོན་གྱི་ལེན་ལྷམ་འདི་རྒྱུང་མ་ཅིག་མེན་པར་ གཞན་ཡང་ སྟོག་རྒྱུང་གི་ནད་དང་
སྤྱིང་འཕྱོས་ དེ་ལས་ གླ་ཉམས་པའི་ནད་དེ་ཚུ་ཡང་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུལ་ཁར་རྒྱུད་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་འབདཻ་
ལས་ང་གིས་ གསོ་བ་རིག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལེན་ལྷམ་གྱི་སྟོག་ལུ་ཞར་བྱུང་དུ་གསུམ་བཅས་སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་
བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོར་འབྲི་ནི་ཡིན་མི་འདི་ མཁས་པ་ཐུགས་དབྱེས་པའི་འོས་སུ་གྱུར་པ་ཅིག་མེད་རུང་ གློ་དམན་རང་མཉམ་ཚུ་ལུ་ཨ་ཙོ་
རེ་ཡན་མི་སྟོགས་ག་མནོ་བའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་སྟེ་འབྲི་དོ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། འདི་ལུ་ཞོར་འཁྲལ་རེ་ཡོད་ཆེ་མཁས་དབང་ཡོངས་
ཀྱིས་བཟོད་པ་བཞེས་གནང་ཞུ་ནི།

དོ་སྟོན།

༩ སྤྱིར་ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྔན་ཕྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་ཞུན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཞབས་བྱུང་
ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་གནང་བའི་སྤྱོད་ལུ་བྱུང་པར་ཅན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་
དར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མ་ཆད་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་གཏེར་ལས་འཁྲུངས་པའི་རྒྱལ་
ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ འབངས་མི་སེར་ག་ར་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་
ལུ་ཡོངས་སྦྱོད་དེ་སྦྱོད་པ་ལས་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཟེར་མི་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནད་ལུ་མིང་ཅམ་ཡང་མི་འབྱུང་ནི་བཟུམ་
སྟེ་མཐོང་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་གང་ཟག་རང་རང་སོ་སོའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྤྲིན་པ་ལུ་བརྟེན་ ལྷ་ཡུལ་
བཟུམ་མའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནད་ཡང་ སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཚ་ཐོབ་མི་ལེ་ཤུ་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ད་རིས་ང་
གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་འབྲི་ནི་ཡིན་མི་འདི་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ལུ་སེམས་ཁམས་ཟེར་མི་འདི་
ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཁས་ལེན་དོ་ག་དང་ ཞར་བྱུང་དུ་ང་རང་གི་སེམས་ལས་འབད་བ་ཅིན་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ཆོས་དང་ལམ་
སྟོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་བྱུང་པར་ཅན་ཅིག་འབདཻ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཚ་གི་གྲུལ་ཁར་རྒྱུད་དགོས་
གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ལས་འདི་ཚུ་ཚུམ་བྲིས་པ་ང་རང་གི་བསམ་འཆར་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ཞུ་ནི་ཡིན།

སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་ལས་བརྒྱད་ལུ་འགྱུར་ཚུལ།

གསེང་ལྷོ་གི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་གི་སྐོར་ལོགས་སུ་མ་གསལ་རུང་ ལྷ་ལུ་ཞར་བྱུང་གི་ནད་ གཞི་གསུམ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་གངས་སུ་བཞག་དགོཔ་ཡིན་ན་གི་རྒྱ་མཚན་མདོར་བསྟུས་ཅིག་ཏུ་བ་ཅིན་ དེ་ ཡང་ དང་པོ་ སྟོག་རྒྱུང་ཟེར་མི་འདི་ མཐོ་བསམ་བཏང་ནི་མངའ་གསལ་པ་དང་ སྟོ་བུར་དུ་སེམས་ལུ་སྟག་བསྐལ་ཤུགས་སྟེ་ཕོག་ པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུང་འབྱུགས་ཏེ་ སྟོག་ཅ་ལུ་རྒྱུང་ཞུགས་ཏེ་ཤེས་པ་འབྱུལ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།

སྟོང་རྒྱུན།

རྒྱུད་ལས་ རྒྱ་རྒྱུན་སྟོང་སྟོང་ཞན་ལ་མུ་ངན་དང་། ཡིད་མི་བདེ་དང་སེམས་ལས་ཆེས་པ་སྟེ། ཁྱེད་གསུངས་དོ་བཟུམ་ སྟོང་ ཞན་པ་དང་། རང་དང་མ་མཐུན་པའི་མི་ལུ་སྟོ་བུར་དུ་ཅིག་པ་ཟད་གོཔ་འཕྱོར་ནི། སྟོ་བུར་དུ་སེམས་ལུ་འཛིགས་སྟངས་སྟོང་སྟོང་ བསྟེན་ནི། སེམས་ལུ་སྟག་བསྐལ་སྟོང་ཡོད་མི། མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་མང་བ། ཡུན་རིང་གཉིད་ཆག་པ། ཟས་བཅུད་མ་ལངས་ མི་རྩལ་བརྟེན་ཏེ་སྟོང་བའི་རྒྱུན་འབདམ་ཡིན།

ནད་རྟགས།

གཉིད་ལོག་མི་བདུབ། གཉིད་ལམ་འཛབ་འཛུབ་འབད་ནི། སེམས་ལུ་སྟག་བསྐལ་དང་སྟོ་སྟངས་སྟེ་ནི། ཡི་ཐང་ཆད་དེ་ག་ཅི་ལུ་ ཡང་སྟོ་བ་མེད་པ་འབྱུང་ནི། སེམས་ཅེ་ག་ཅིག་ཏུ་བཞག་མི་རྒྱགས་ནི་དང་ སེམས་བསྟན་ནི། རྒྱུང་ཁ་མཐོ་ནི། སྟོ་སེམས་མི་བརྟན་ ནི་ ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་ནི། ལུས་སྟོབས་ཉམས་ནི། བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུང་གསལ་རྒྱ་གཡེབ་པ་ཅིན་ གཟེར་བྱག་བརྒྱབ་ནི། དབུགས་རིང་འཐེན་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

ནད་དེ་དུས་ཐོག་ལུ་བཅོས་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན།

འཕྲོ་འབྱུང་དེ་རྒྱུན་གཞན་དང་འཕྲད་པའི་སྐབས་ ཚབས་ཆེད་གསལ་ལུ་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་ འཆོལ་ནི་དང་མཐོ་བསམ་གང་བྱུང་ བཏང་སྟེ་རང་སྟོག་གཅད་ནི། གཟུགས་ཁར་གྱུན་པའི་བགོལ་བཤུབ་ནི་དང་ ཁ་ག་ཐོབ་སྟབ་ནི། སྟོང་ས་ཅིག་ཁར་སྟོང་མི་ རྒྱགས་ནི། སྟོང་པ་འདྲ་མིན་སྟོང་ཆོགས་འབདམ་མ་ཆད་ ལམ་ཁར་མི་ག་འཕྱད་མི་ལུ་བཟུང་བཞག་ནི་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་འབདམ་ ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་ནད་པ་དེ་རྩལ་ འཕར་ཅུང་རྒྱུ་བ་སྟོང་པ་དང་ ངི་རྩལ་ཞིང་དངས་པ་ དུས་རྒྱུན་དུ་རྩལ་དེ་ཤིལ་དུ་ལུ་བ་ ཞིག་འབྱུང་བ་སོགས་བྱུང་མ་ཡིན།

གཉིས་པ་སྟོང་འཕྲོས་ཟེར་མི་འདི།

སྟོང་ནད་བདུན་གྱི་ནང་གསེས་ཅིག་ཡིན། སྟོང་འཕྲོས་ཡང་ན་སྟོང་རྒྱུང་གི་ནད་འདི་ བསམ་སྟོའི་བཙེ་གཞུང་ལུ་ཐོ་ཕོག་པ་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཤེས་པ་འཕྲོ་སྟེ་སེམས་བརྟན་བརྟན་མེད་མི་ཅིག་ལུ་སྟབ་ཡིན།

དང་པོ་སྒྲོལ་རྒྱུ་ནི།

རང་བཞིན་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་ཡུལ་རང་གི་པམ་དང་། སྤུན་ཆ་ གཉེན་སྲིད་གསུམ་བཟུམ་སྒོ་བྱར་དུ་ ཤི་རྒྱུ་དང་ཐུག་རྒྱུ་བྱུང་བ་ལ་
སོགས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཚ་གུང་སྒྲོལ་ཕོག་ནི་དང་ མཉོ་བསམ་བཏང་དགས་ནི་ རང་གིས་རང་སྒོ་བཙུག་མ་ཚུགས་མི་
ཚུ་གིས་ཐོབ་ཡིན།

ནད་རྟགས་ གཞུང་ལས་ ཤེས་པ་འཕྲོ་ཞིང་དོན་མེད་སྦྱིང་མི་དགའ། །རེས་འགའ་མ་ངེས་པ་ཡང་ཐུ་ཙུ་ཙུ། །རེས་འགའ་ངེས་
གུང་དེ་ཡི་ལན་མི་ལྟོན། ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རང་གི་བརྟེན་གཏུང་དང་ཞེན་ཆགས་འབད་ས་ག་ཡིན་མི་འདི་རྒྱུང་མ་ཅིག་
མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ལཱ་འབད་ནི། སེམས་སྒྲོལ་རྟེན་ཏེ་འོང་ནི་ ལག་པ་གིས་སྒྲོག་བརྟེན་འབད་ནི་ རང་རྒྱུང་མ་ཅིག་སྟེ་སྒོ་འོ་སྒྲུབ་ནི།
རེས་ཆེ་སྐབས་མ་ངེས་རུང་ཐུ་ཙུ་ཙུ་ཟེར་དོན་མེད་གྱི་སྒོ་འོ་སྒྲུབ་ནི་དང་ རེས་ཆེ་ངེས་རུང་དེ་གི་ལན་སྒྲུབ་མི་བཏུབ། རེས་ཆེ་སེམས་
སྒྲོ་སྟེ་རྩ་ནི་དང་ རེས་ཆེ་སྐབས་སེམས་དགའ་སྟེ་ ཨ་ཏ་ཏ་ཏ་ཟེར་དགའ་ནི། རེས་ཆེ་སྐབས་སྐད་བརྒྱབ་ནི་དང་ ཞབས་བྲོ་
འཐེན་ནི། སྟོན་ས་ཅིག་ཁར་མི་ཆགས་ནི། རེས་ཆེ་སྐབས་ ས་ཁར་འབྲེལ་ཏེ་སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ མིག་ཏོ་བཙུམ་ཁ་
མ་སྒྲུབ་པར་ རྒྱུང་ལག་སྦྱིང་ དབུགས་འཚང་བ་ལ་སོགས་པ་འོང་། དེའི་སྐབས་སུ་གཞི་ཚུའི་དོན་ཤེས་གསལ་ཏོག་ཏོ་འོང་།
བྲང་གཞུང་དག་ནག་མཚམས་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུང་གསལ་ཚུ་མནན་པ་ཅིན་ནི། དེ་བཟུམ་མའི་ནད་པ་དེ་ཚུ་ལུ་ འཕར་ཚུའི་རྒྱ་
བ་སྒྲོང་པ་དང་ གངས་ཐུར་བ། སྤྱི་རྒྱུའི་མདོག་སྟོ་བ་དང་སྒྲུབ་བ་ ཐུ་བ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་ཚུ་སྟོན་མ་ཡིན།

གསུམ་པ་སྒྲུ་ཉམས་པ་ཟེར་མི་འདི།

མཛོན་པ་ལས། སྟོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཅོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟེན་འདི་ལུ་སྟོག་གམ་ཆེ་
ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། སྟོག་དང་ཆེ་འདི་གནས་པའི་རྟེན་ནམ་ངོ་པོ་དེ་ལུ་སྒྲུ་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། སྒྲུ་དེ་ཆེ་དང་སྟོག་དང་ཅིག་ཁར་སྟེ་སྒྲུ་ཚུའི་
ནད་ནས་སྟོན་ལག་བརྒྱད་དེ་ཕྱི་རོལ་དུ་འབྱུངས་པ་ལས་གལ་སྟོན་མི་དེ་དབང་ཐང་ཞན་པའི་ཆེ་མཚན་མོ་རྒྱ་བའི་འབྱུང་པོ་ཚུ་གིས་
བཟུང་སྟེ་འོངས་སྟོད་རུང་བ་ཅིག་ཡིན། མི་ལུ་འབྱུང་པོ་ཞུགས་པ་ཟེར་མི་དེ་ཡང་འབྱུང་པོ་དེ་ཉིད་སྒྲུ་དང་ཅིག་ཁར་སྟེ་དབཅས་ར་
མའི་སྟོན་ལག་གི་རྩ་ལས་འཛུལ་ཏེ་སྦྱིང་གི་གནས་སུ་སྒྲུས་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

སྒྲོལ་རྒྱུ།

ལུང་སྒྲོལ་དང་ས་གནས་འཚུབས་ཆེ་དགས་ཚུ་ནང་ རང་རྒྱུང་མ་ཅིག་སྟེ་འཛོགས་ནི་དང་ རང་གིས་དུས་རྒྱུན་བསྟེན་པའི་ལྷ་སྒྲུ་མ་
དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་མཆོད་མ་ཕུལ་ཕ་ལས་ལྷ་གིས་སྤངས་མི་དང་ སྒོ་བྱར་སྤུམ་འཁོར་ལ་སོགས་པ་ཐུག་རྒྱུན་ཤོར་ཏེ་
སེམས་ལུ་དངངས་སྐྱག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་རང་གི་སྒྲུ་གཏོར་བའམ་གདོན་གྱིས་འབག་འགྲོལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུང་མ་ཡིན།

ནད་རྟགས།

མི་འདི་དབང་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་འགྱུ་ནི། །ཁ་ཡང་སྒྲུབ་ནི་མེད་པ་མ་ཆད་ རང་གིས་འབད་བའི་ལཱ་རང་གིས་དན་མི་ཚུགས་ནི། ཕྱི་

རུཉིས་འཇུལ་ཁམ་ལས་སེམས་སྤྱོད་ཉང་ཉང་འབད་ནི། ཅལ་བབྱམ་ཅིག་ཡིན་རུང་ རང་གིས་བཞག་ས་ལས་འབྲུ་ནི་མེད་པ། གཉིད་ལམ་ནང་སྒྲིན་མོ་སྤྱོད་མ་མཐོང་ནི་དང་ གཞན་གྱིས་རང་བཀོ་ལ་ཤུབ་བཀོ་ས་མཐོང་ནི། རི་དང་ལུང་སྤྱོད་ ཐང་སྤྱོད་ཚུ་ རང་ལས་ཕར་ རང་རྒྱུང་ཅིག་སྤྱོད་མ་མཐོང་ནི། དེས་སུ་སེམས་མ་དགའ་བ་ གནས་ཅིག་ཁར་སྤྱོད་མི་ཚུ་གས་ནི། སྒྲིན་བཙུག་རིམ་གྱི་ཅི་འབད་རུང་ཕན་བསྐྱེད་མེད་པར་གཞུགས་སྤྱོད་པས་སྤར་ལས་ཞན་པ་སྤྱོད་ནི་ཚུ་འོང་མ་ཡིན། དེ་ལུ་ སྤྱོད་ཚུ་འགྲུག་འབད་ན་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱིས་བཙུག་པས་སྤྱོད་མ་མཐོང་མི་འདི་རང་གི་སྤྱོད་ཚུ་དང་སྤྱོད་མ་དང་ཅིས་པ་ ཚུ་གིས་ཡང་བཤད་པ་ཡིན་མས།

ཕྱི་ནང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལུ་དཔྱད་པ།

དེ་ཡང་ ང་རང་ནང་པའི་སྤྲན་ཁང་གི་ཉོངས་ལས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རོ་ཆ་བ་ཅིག་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བདུན་ཕྱག་ཨ་ཏྲག་ར་ རེས་གཟའ་ཕུར་པ་ལུ་ཕྱི་པའི་སྤྲན་ཁང་གི་ ནད་པ་ནང་བཞག་ཁང་ནང་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་པ་དང་ སེམས་ཁམས་མཁས་ མཆོག་རྒྱུང་འཆོ་ཚུ་དང་འཕྱད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ནང་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ལུ་ ཕྱི་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་པ་དང་ ནང་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་པ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུ་ལ་དང་ ཕྱི་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་པ་ཅི་ཟེར་མི་ལུ་ ནང་པའི་ནད་ལུ་ག་ཅི་ འོང་ནི་ཡིན་ན་ ནང་པའི་རྒྱུང་འཆོ་དང་སྤྲན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་བརྟེན་དཔྱད་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ནམ་རྟེན་གི་ས་བོན་ཙམ་ལུ་དམིགས་ ཏེ་ ང་རང་གི་བསམ་འཆར་བབྱམ་ཅིག་སྤྱོད་ནི་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་ལུ་ཕྱི་ནང་གི་འདོད་ཚུ་ལ་མ་འདྲམ།

གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ལས། མི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་གནས་སྤྱིང་ཁ་དང་ཐ་མ་ཤི་བའི་དུས་སུ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ འགྲུལ་བསྐྱོད་མཇུག་བསྒྲུ་སའི་གནས་སྤྱིང་ཁ་ཡིན་པ་ལས་ སེམས་ཀྱི་དབང་པོའི་རྟེན་འདི་སྤྱིང་ཚུའི་ནད་ལུ་འགྱུ་མི་རྒྱུང་ཕྱོ་སྤྱོད་ ཁས་ལེན་མ་ཡིན། དེང་སང་ཆོན་རིག་པ་གིས་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་པོའི་རྟེན་འདི་ཁྲིམ་པའི་ཐོག་ལུ་ཡིན་པ་སྤྱོད་པས་ལེན་མ་ ཡིན་མས།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས། སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་པོའི་རྟེན་འདི་ཁྲིམ་པ་དང་སྤྱིང་གཉིས་ཆར་ཡིན། དེ་ཡང་ འབྲེལ་པ་ཚུའི་ གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཅུ། ཁྲིམ་པ་ལ་སྤྱིང་ཚུ་ཕྱན་པ་བརྒྱུས་བསྐྱོར། འབྲེལ་པའི་ དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཅུ། སྤྱིང་ལ་སྤྱིང་ཚུ་ཕྱན་པ་བརྒྱུས་བསྐྱོར། ཁྲིམ་པ་ལ་སྤྱིང་ཚུ་ཕྱན་པ་བརྒྱུས་བསྐྱོར། དབང་པོ་གིས་ཡུལ་ མཐོང་བྱེད་ཀྱི་ཅུ་དེ་ཁྲིམ་པ་ལུ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ལུ་དཔྱད་ཅིང་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཅུ་དེ་སྤྱིང་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱུང་འཆོ་ཕུར་པ་ཆོ་རིང་ གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གི་དེབ་ཟེན་ཟེན་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འདི་ སྤྱིང་དང་ཁྲིམ་པ་གཉིས་ཆར་ལུ་བརྟེན་ འབྱུང་མ་ཡིན་པ་སྤྱོད་པ་དེ་འདྲུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལུ་དཔྱད་པ།

ཕྱི་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་ནད་ལས་ བུའི་པོ་ལར་(bipolar)ཟེར་མི་འདི་ལུ་ མེ་ནིག་ (manic) རི་པིར་ཤུན་ (depression) ཟེར་སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་ལུ་ཡོད་མི་ལས་ མེ་ནིག་གི་སྐབས་སུ་ སྤྱིར་བཏང་

ནད་པ་འདི་ལུ་རྟགས་མཚན་ ཁ་གནམ་མེད་ས་མེད་མང་དགས་འགྱུ་ནི་དང་ གཉིད་ལོག་མི་བདུབ་ནི་ སྡོད་ས་གནས་ཅིག་ཁར་
 མི་ཆགས་ནི་ ཞབས་བྲོ་བརྒྱབ་ནི་དང་སྐད་འཐེན་ནི་ སྐད་བརྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན་པས། བཤད་རྒྱུ་ལེན་པ་
 བཤད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བཤད་པའི་སྐབས། དེ་རྟགས་རྒྱུང་འཕེལ་སྐྱེམ་ནག་རྩོད་ལ་དགའ། །ལུས་འདར་ལྟོ་བ་སློ་ཞིང་བཤད་བ་སྟེ།
 །སྤྱི་མངམ་གོ་འཁོར་སྟོབས་གཉིད་དབང་པོ་ཉམས། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་མ་འདྲམ་གང་ཡང་མེད་པ་ལས་ བྱི་པའི་སེམས་
 ཁམས་ཀྱི་ནད་ མེ་ནིག (manic) འདི་ནད་པའི་ནད་ལུ་རྒྱུང་འཕེལ་བའི་ན་ཆ་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་བ་ལུ་མ་བདུབ་མིན་འདུག་
 ཟེར་མཐོམ་མས། ཇི་པིར་ཤུན་ (depression) ཟེར་མི་འདི་གཙོ་བོ་སེམས་སྟོ་བའི་ན་ཆ་ཅིག་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ དེས་ཆོས་
 སྐབས་སུ་རྩ་ནི་དང་ བཞེས་སྟོ་བཟའ་མི་བདུབ་ནི་ ཡང་ཅིན་གཉིད་ལྱི་དགས་དང་ཡང་ཅིན་གཉིད་ལོག་མི་བདུབ་ནི། རང་གིས་
 རང་ལུ་སྟོ་པམ་བསྐྱེད་ནི་ རང་སྟོག་གཅད་ནི་ལ་སོགས་པའི་མནོ་བསམ་ཚུ་འོང་མ་ཡིན་པས། གོང་བཞིན་གཞུང་ལས། རྒྱུ་བཟུང་
 ཚུ་ལུ་རྒྱུ་ཉམས་ལུས་མི་བདེ། །དན་པ་མི་གསལ་བད་ཀར་འཕེལ་རྟགས་འབྱུང་། ། བད་ཀར་འཕེལ་བས་རྩོད་ཉམས་ཟམས་མི་
 འབྱ། །ལུས་ལྱི་མདོག་དཀར་ཁོང་སྟོམ་ཡན་ལག་ལྟོད། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་མ་འདྲམ་སྟོམ་མེད་པ་ལས་ ཇི་པིར་ཤུན་
 (depression)འདི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་གི་ རྒྱུ་བཟུང་མི་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་རུང་བདུབ་ནི་བཟུམ་ཅིག་མཐོང་མས།

བྱི་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ སི་ཇོ་པིར་ནི་ཡ་ (Schizophrenia) ཟེར་མི་འདི་གི་ནད་རྟགས་ཚུ་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ འབྱུང་
 པའི་གདོན་པ་དང་མ་འདྲམ་སྟོམ་ར་མེད་པ་བཟུམ་མཐོང་ཅི། ལྷག་པར་དུ་ གོང་འཁོད་ནད་གཞི་དེ་ལུ་དབྱེ་བ་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་
 ནད་ལས་ ནད་འཚབས་ཆེན་ཚུ་ལུ་ ཨི་སི་གི་ (ECT) ཟེར་སྟོག་མེ་གི་ རྒྱབས་ལུགས་ཐོག་ལས་བཅོས་ཐབས་འབད་སྟོལ་
 འདུག འདི་ལུ་པན་པ་ཡང་གཞན་དང་མ་འདྲམ་སྟེ་རང་འབྱུངས་ང་རང་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་ཅི། ཨིན་རུང་ནད་འདི་སྤར་
 ཡང་བསྐྱར་དུ་ལོག་དོ་ཡོད་མི་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ སི་ཇོ་པིར་ནི་ཡ་(Schizophrenia)འདི་གདོན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་
 ཀྱི་ན་ཆ་ཨིན་པ་ལུ་འབྱུང་པ་མིན་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། རྒྱ་མཚན་འདི་ཡང་། ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་སྟོད་ལམ་གཅིག་ཟེར་བའི་དཔེ་
 བཟུམ་སྟེ་ གཞུགས་ཁ་ལུ་ སྟོག་མེ་གི་ རྒྱབས་ལུགས་སྟོལ་བའི་སྐབས་ལུ་ གདོན་དེ་ཚུ་འོང་གས་ཏེ་ ཆར་ཅིག་འགྱུ་སྟེ་རང་
 འབད་རུང་བླ་མ་རུས་མཐུ་ཅན་གྱིས་བཀའ་མ་བསྟོ་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྤར་ལོག་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་རང་གིས་མཐོང་ཡོད་རུང་མཁས་པ་
 ཚུ་གིས་དབྱེད་པ་མཛོད་གནང་དགོཔ་གལ་ཆེ་བས་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། ཡོངས་གཏང་ལས། བརྒྱ་དང་ཅ་གཅིག་ཀྱན་བརྟགས་གདོན་
 གི་ནད། །དེ་མ་བཅོས་པར་སྤྲོན་བཅོས་ལེན་མི་འདོད། །གདོན་བཅོས་སྤྲོན་མེད་ཀྱང་ཀྱང་འཆོ་བ་ཡོད། །དཔེར་ན་དབྱེད་པ་
 གཡར་བའི་བཙོན་བྱ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ནད་གཞི་འདི་བཟུམ་ལུ་གདོན་བཅོས་མ་འབད་བ་ཅིན་ སྤྲོན་བཅོས་
 ཀྱིས་ཅུ་ལས་དག་ཐབས་མེད་པ་ལས་ ཏེ་མ་ར་གདོན་ག་ཨིན་མི་ལུ་གདོན་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྤྲོན་བཅོས་འབད་བ་ཅིན་
 འཇམ་ཏྲུག་ཏྲུག་སྟེ་ནད་ལས་འགོལ་ནི་ཨིན་མ་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཟེར་ཞུ་ནི།

མཇུག་བསྟུ།

གོང་ལུ་བྲིས་པའི་དབྱེད་ཚུ་འདི་ རྒྱུ་དང་མན་ངག་ཚུ་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ གསོ་རིག་སྟེལ་ཁང་གི་ལེགས་སྦྱར་བ་
 གོང་མ་ རྒྱུ་འཆོ་སྤར་པ་ཆེ་རིང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཀི་དེབ་ཀྱི་བྲིས་ཚུ་ལུ་ཁྱུངས་གཏུགས་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་
 རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཉམས་སྦྱང་དང་འཁྲུལ་ དབྱེད་པ་བཏང་སྟེ་བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ སོ་སོའི་སྟོ་བོ་ལུ་ནོར་འབྱུང་བཟུང་བཅོས་

ཉིད་ཡིན་མ་ལས་ ཁོར་འཁྱལ་རེ་བྱུང་ཆེ་ ཟུར་གནས་མཁས་པ་ འུར་འཆོ་དང་རྒྱན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་བཟོད་པ་བཞེས་གནང་ཟེར་
ཅུ་ནི།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟོ་སྒྲིལ་ལྟར་ལྟོ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཆུང་མ་མོ་།

༡. བསམ་གཏན་ནས་བཅུམས་པའི་གསོ་རིག་སྤིང་བསྐྱས་སྐྱུ་རེངས་གསར་པ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧།
༢. ཁྱོ་རུ་ཆེ་རིང་ནམ་རྒྱལ། བརྒྱད་བཞི་འགྲེལ་ཆེན་པོ་དང་སྤོང་ལལ་ལུང། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠། སི་ཁྱོན་མི་རིག་བསྐྱེད་ཁང།
༣. སྤེ་སྤིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། ཤེར་སྤོན། བོད་གཞུང་སྤྲུལ་ཅིས་ཁང།
༤. རྩོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། རྩོང་ཁ་དབྱིན་སྐད་ཤན་སྐད་སྐྱུར་ཚོགས་མཛོད་ ལོ་ལ་བྲེན་བྲི།
༥. ལྷ་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཐད་ ཅིས་སློབ་དོ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ལལ་རྒྱལ།
༦. ཞུན་བསྐྱས་མཛད་པའི་འཆི་རྟག་ལྷ་བསྐྱུ། གཏོར་འབུམ།
༧. རྩུང་འཚོ་ལུང་པ་ཆེ་རིང། སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་གི་དབ་ཟིན་གྱིས།