

༣ ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས།
དུང་འཆོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། ཞིབ་འཇོལ་སྒྲིག་འཛིན། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་སྤྲེལ་ཁང་།

བརྩུད་དོན།

༥ གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་ ཉེ་མ་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ལུ་རྒྱུད་བཞིའི་འཆད་ཉན་དང་
ལག་ལེན་མ་དར་བའི་གོང་ལས་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡ ལོར་རྒྱ་བཟའ་ལུ་ཤིང་གོང་ཇོ་བོད་ལུ་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་གྱི་བཙུན་མ་སྤེལ་བས་པའི་
སྐབས་ལུ་རྒྱ་ནག་གི་སྤྲོད་གཞུང་སྤྲོད་ཆེན་མོ་ཟེར་མི་དེ་བོད་ཡིག་ལུ་བསྐྱར་ཏེ་སྤྲོད་དཔུང་གི་སྲོལ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཆད་
ཆོས་རྒྱལ་མེས་ཨག་ཆོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རྩོགས་རིགས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་མཁས་པ་དགུ་བོད་ལུ་གདན་ཏུ་ངངས་ཏེ་གཡུས་ཆན་སོ་སོའི་
སྤྲོད་དཔུང་ལག་ཅུལ་བརྒྱུད་སྤྲེལ་སྤྲོད་མེད་པ་ཅིག་མཛད་ཅུག ནང་པའི་པ་རྩི་ཏེ་ཤང་མཚུ་ཡ་ན་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་མཁས་
པ་ཅན་བེ་རོ་ཅ་ན་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་སྐད་ལས་བོད་སྐད་ལུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་
གིས་རྒྱ་ནག་གི་སྤྲོད་དཔུང་སྐམ་ཁབ་རིག་པའི་གཞུང་ཚུ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཨ་ཡུའུ་ཅེད་ཀྱི་སྤྲོད་གཞུང་དང་གདམས་ངག་གཞན་ལེ་
ཤུ་ཅིག་གསན་གནང་བའི་ཤུལ་ལས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་འདི་ཉིད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་ལུ་ལུས་ཅན་ཀྱུན་གྱི་སྤྱི་ཐོར་སྤེལ་
གནང་མི་འདི་གིས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་རྒྱ་ནག་གི་སྐམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའ་རིག་པའི་གཞུང་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས་ཀྱི་ར་ཁུ་
ངས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྤེལ་བསྐྱར་མེད་ཡིན། ནང་དོན་ལྷ་བའི་གཞི་རྩ་ ནད་གཞི་ཆ་མཉམ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལས་གྲུ་ཚུལ་
གཅིག་པའི་ཁར་ ནད་གཞི་བཙུག་ཚུལ་གྱི་ཐད་ བྱི་རྒྱུད་ལེའུ་༡༠་པ་མེ་བཙའ་ལེའུ་ལས་གསུངས་པའི་གསལ་དམིགས་དང་།
ལེའུ་༡༥་པ་དབུག་དཔུང་ཐུར་མའི་དཔུང་གིས་རྒྱུངས་པ་བྱིམས་པ་དབུག་དཔུང་ཐུར་མ་གིས་གསལ་དམིགས་སྤེལ་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་འདི་
རང་སྐམ་ཁབ་རིག་པ་ལས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་རྩ་ལམ་འགག་པ་བསལ་ཚུལ་དོན་གཅིག་མཐུན་སྤེལ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྐམ་
ཁབ་ཀྱི་གསལ་དམིགས་ཁག་ཆེ་ཤོས་ཚུ་ཡན་ལག་གི་ཆོགས་ཆེན་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད་པ་བཞིན་ ཐུར་མའི་ལེའུ་ལས་ཡང་། ཆོགས་
མིག་རྒྱ་བའི་བར་ན་གསལ་དམིགས་ཡོད། ཟེར་བའི་དགོངས་དོན་དེ་ཚུ་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་སྤེལ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་
འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས་པ་ཡིན།

དོ་སྙོམས།

༥ གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལུ་དགོ་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡང་ གཞུང་ཞབས་ཀྱིས་
ནང་པའི་དུང་འཆོ་ཚུ་མཐོ་རིམ་གོང་མའི་མཁེ་ཀར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་འབད་བར་སོག་པོ་གསོ་བའི་ཆན་རིག་གཙུག་ལག་སྤོབ་སྤེའི་ནང་
ལུ་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དུང་འཆོ་ཚུ་གིས་སྐམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའ་ གཏར་ག་བཙས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དཔུང་བཙས་མཁས་མཆོག་
གི་སྤྱོད་བཟུང་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ ང་བཙས་རའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ལུ་མིང་ཆོག་སོ་སོ་སྤེལ་བསྐྱར་ཡོད་ནི་
དེ་གིས་ ང་བཙས་ར་ནང་པའི་དུང་འཆོ་དང་སྤྲོད་པ་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་མ་ལྷོབ་མི་ཚུ་གིས་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་འདི་ གསོ་བ་
རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་རྩ་ལས་མེད་པའི་དཔུང་བཙས་ཅིག་ཡིན་པས་ཟེར་བའི་དོགས་པ་སྤོམ་ཆགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དོགས་པ་
དང་ཐོའོ་ཆོམ་བསལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁུངས་དུམ་ག་ཅིག་ལུ་བ་ཅིན། དེ་ཡང་
རྒྱ་འགོ་གངས་ལ་ཐུག་པ་ལྷར་དང་པ་ར་གསོ་བ་རིག་པ་འབྱུང་མའི་ཡུལ་ག་ཏེ་ལས་ཡིན་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དང་། གཉིས་པ་

གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐྱམ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དོན་ལྟ་བུའི་གཞི་ཅུ་གཅིག་ཡིན་པའི་སྟོན། གསུམ་པ་དཔུང་ལུ་འཇམ་དཔུང་
དང་རྩལ་དཔུང་སྟེ་ཡོད་པའི་ནང་ལས། རྩལ་པའི་དཔུང་ལ་གཏར་བསྟེག་དབུག་པ་གསུམ། །ཟེར་ཡོད་པའི་ནང་གསེས་དབུག་
པའི་དཔུང་འདི་དང་སྐྱམ་ཁབ་ཀྱིས་གསང་དམིགས་གུ་ལས་དོང་སྟེང་དེ་དཔུང་བཅོས་འབད་མི་ལུ་གོམ་ཡིན། དེ་ཚུ་ཡང་ག་དེ་སྟེ་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཕྱི་རྒྱུ་ལེའུ་^{༢༠}་པ་མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་ནང་བསྟན་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། ལེའུ་^{༢༤}་པ་དབུག་དཔུང་ཐུར་མའི་ལེའུ་
ནང་བསྟན་ཡོད་མི་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐྱམ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐེ་
ཚོམ་གྱི་བྱ་བ་རྩལ་པ་ལས་གཅད་ཚུགས་ཟེར་བྱ་ནི།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ།

དང་པ་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་དབུག་དཔུང་སྐྱམ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལུ་བ་ཅིན། ཉེ་མ་བོད་གངས་ཅན་
ཕྱོངས་ལུ་རྒྱུད་བཞིའི་འཆད་ཉན་དང་ལག་ལེན་མ་དར་བའི་གོང་ལས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ལས་སྤོན་དཔུང་གི་སྟོན་རིམ་གྱིས་དར་
ཁབ་བྱང་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། གསོ་བ་རིག་འབྱུང་ཁྱུང་སྤྱི་ཉིག་འཕྲེང་མཛེས་ལས། སྤྱི་ལོ་^{༡༧}་ལོར་རྒྱ་ནག་ལས་གོང་མ་ཐང་ཐའི་
ཚུང་གི་སྤྱི་མོ་རྒྱ་བཟའ་ཁྱུང་ཤིང་གོང་ཚོ་བོད་ལུ་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཙན་གྱི་བཙུན་མ་སྟེ་ཡེབས་པའི་ནང་ལས་རྒྱ་ནག་གི་སྤོན་གཞུང་སྤོན་
དཔུང་ཆེན་མོ་ཟེར་མི་དེ་ལོ་རྩུ་མཁས་པ་རྒྱ་ནག་གི་པའི་ཉ་ཉ་ཤང་མཐུ་དེམ་དང་ བོད་ཀྱི་ལོ་རྩུ་མཁས་པ་ཅན་པའི་ཉ་ཉ་མོ་ཀོ་ཏ་
གཉིས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ལུ་བསྐྱར་ཉེ་སྤོན་དཔུང་གི་སྟོན་བཙུགས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་
གི་སྤོན་པ་རྩུ་རེ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་སྤོན་པ་ཉེན་མན་ཉང་དེ། ཉ་གཟིག་གི་སྤོན་པ་ག་ལེ་མོས་ཚུ་གིས་རང་སོའི་ཁྱད་རིག་དང་
མཐུན་པའི་གཞུང་གསར་བ་བཙུམས་ཉེ་རྒྱལ་པོ་ལུ་སྤུལ་ཕུ་ལས་རྒྱལ་པོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཐུགས་དཀྱིས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡོད།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱལ་མེས་ཨུ་མོ་གྱི་སྐབས་ལུ་ རྒྱ་ནག་དང་། རྒྱ་གར་། བལ་ཡུལ་། ལ་ཆེ།
དོལ་པོ་ཚུ་ལས་ཐོགས་རིགས་ཀྱི་སྤོན་པ་མཁས་པ་དགུ་བོད་ལུ་གདན་ཅངས་ཉེ་གཡུས་ཆན་སོ་སོའི་སྤོན་དཔུང་ལག་ཅུལ་བརྒྱད་
སྟེལ་སྤོན་མེད་པ་ཅིག་མཛད་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་^{༡༡}་ལུ་ཁྱུང་རྩལ་ལས་གོང་མ་ཐང་གའོ་ཚུང་གི་སྤྱི་མོ་རྒྱ་བཟའ་ཁྱུང་ཤིང་གོང་ཚོ་ཟེར་མི་
སྤྱི་མོ་འཇང་ཆ་ལྟ་བུ་བོད་ཀྱི་བཙུན་མོ་སྟེ་བཞེས་པ་ལས་ཡང་བསྐྱར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལེ་ཤུ་ཅིག་གངས་ཅན་ཕྱོངས་ལུ་
བསྐམས་ཡོད་མི་ཚུ་རྒྱ་ནག་གི་བྱང་འཛོ་ཉ་ཤང་མཐུ་ཀྱིན་དེད་། རྒྱ་སྤྱི་གར་མཁས། བོད་ཀྱི་ཕྱིས་སྤོན་མཁས་པ་ཁྱུང་པོ་ཅེ་ཅེ་
དང་། ཁྱུང་པོ་དམ་ཚུགས། རྩུག་ལ་སྤོན་འབར་ཚུ་གིས་བོད་སྐད་ནང་བསྐྱར་གནང་ཅུག་ ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྟོང་ལྟེ་བཙན་གྱི་སྐབས་
རྒྱ་ནག་གི་བེ་ཅི་ཉ་མཐུ་ལུ་དཔེ་ཁྱུང་ཉེ་ནང་པའི་པའི་ཉ་ཉ་ཤང་མཐུ་ཡན་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྩུ་མ་མཁས་པ་ཅན་བེ་ཅེ་ཅན་
གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་སྐད་ལས་བོད་སྐད་ལུ་བསྐྱར་བ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་བྱང་ཕྱོད་གིས་མཛད་པའི་རིན་ཆེན་དབྱིག་ལེའུ་བདུན་ཅུ་པ་དང་།
བྱང་ཕྱོད་རྒྱུན་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱང་ཁོག་ཁྱིམས་ཀྱི་མདོ་ཚུ་རྒྱ་དཀར་ནག་ལས་དར་བའི་གསོ་བ་རིག་སྟོན་གྱི་སྤོན་གཞུང་ལེ་ཤུ་ཅི་
ག་བོད་སྐད་ལུ་བསྐྱར་ཐོག་ལས་རྒྱལ་པོ་ལུ་སྤུལ་ཕུ་ད་ དེ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བསྐྱེ་སྟེ་བཞེས་གི་སྤོན་ནང་བཞག་པ་ལས་ བླ་དཔུང་གི་
གཞུང་འཛོ་བའི་མདོ་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་སུ་རྒྱུར་ཅུག

གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཉན་མགོན་པོ་ནས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་གི་སྤོན་གཞུང་ལེ་ཤུ་ཅིག་གསན་བཞེས་གནང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གཡུ་
ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཉན་མགོན་པོ་གིས་ཡང་རྒྱ་གར་ལུ་ཐོན་ཉེ་ཨ་ཡུལ་ཅེད་ཀྱི་རིག་བྱེད་དང་གདམ་ངག་ལེ་ཤུ་ཅིག་གསན་བཞེས་

གནང་སྟེ་སྤྲོད་པའི་ལུ་བྱོན་ཞིན་པ་ལས་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་གསེང་པར་དཔྱད་གྲུ་རྒྱ་དཀར་ནག་གི་གསེང་པར་དཔྱད་ཀྱིས་མཐའ་བརྒྱན་
ཏེ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་འདི་ཉིད་གསར་བཅུམས་མཛད་གནང་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། ཁོ་རའི་ཞལ་ལས། རྒྱལ་བའི་བཀའ་མཆོག་ཡན་
ལག་བརྒྱུད་པ་དང་། ལྷ་སྐྱབ་གཞུང་དང་ལྷ་ཟེར་དཀར་ནག་དང་། དྲང་སྤྱོད་ལུགས་དང་པ་ཁོལ་གཞུང་རྣམས་དང་། རྒྱ་གར་
རྒྱ་ནག་མཁས་པའི་གཞུང་རྣམས་དང་། བོད་དང་མི་ཡུལ་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ཐུང་དང་། མཁའ་འགྲོའི་ལུང་དང་བུ་སྟོབ་བསོད་
ནམས་ཀྱིས། རྒྱ་ཆེའི་གཞུང་དང་སྤྱོད་པ་མང་བསྟེན་ནས། སྟོེ་བ་སྟོན་དུ་རང་རྒྱུད་སྤྱངས་པ་ལས། འདྲ་ལྷ་གཡུ་ཐོག་རིག་པ་ཁོང་
ན་ཤར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རྩེ་གཡུ་ཐོག་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱོད་པ་གཞུང་ཨ་ཡུའེད་དང་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱོད་པ་གཞུང་སྤྱོད་པ་ཁོང་གི་
སྤྱོད་པར་རིག་པ་རྒྱ་གསར་བཞེས་གནང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་དཀར་ནག་གི་སྤྱོད་པར་དང་
གདམས་ངག་རྒྱ་གསར་བསམ་བསྟོམ་གསུམ་མཛད་ཞིན་པ་ལས་སྤྱོད་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་ལྷགས་རྩོམ་མཛད་གནང་བའི་ནང་ལས་
བྱུང་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་འདི་ཉིད་གསེང་པར་དཔྱད་གྲུ་གྱི་ཡང་ཅེ་ཡིན་པ་གཟིགས་ཏེ་ཕྱི་རབས་ཀྱི་དོན་ལུ་བཀའ་རྒྱ་བཀོལ་ཏེ་
གངས་ཅན་གྱི་ཐོངས་ལུ་ལུས་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་སྟེ་སྟེ་ལ་གནང་ཡོད་པ་དང་། སྤྲོད་གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏན་ལ་མཐ་སྟེ་རྒྱུད་བཞི་
རྩ་བར་མ་ཆང་མི་རྒྱ་རྒྱ་གསེང་ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱི་ཉིད་ལུ་དང་། བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུས་དང་བསྟན་པའི་རྩ་རྒྱུད་ལུ་རྒྱུད་
ལེའུའི་གངས་དང་། བཤད་རྒྱུད་ལུ་རྩ་དང་སྤྱོད་པ་ལེའུ་རྩ་རྩེ་བའི་བསྟན་པ་མཛད་ཅུག། ཕྱི་རྒྱུད་ལུ་སྤྱོད་པར་ལྷ་བའི་
རྒྱལ་པོའི་དགོངས་པ་རྩ་རྒྱུད་བརྟག་པ་དང་། མ་བུ་དབྱ་ཐོགས། རྩ་དཀར་ཡོལ་ལ་སོགས་པ། མན་རྒྱུད་ལུ་ཡང་དོན་གོང་
མཚུངས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་མཛད་དེ་རྒྱུད་བཞི་གཏན་འབེབས་མཛད་གནང་ཡོད་མི་འདི་ གཞི་རྒྱ་དཀར་ནག་གི་སྤྱོད་པར་
ཀྱི་གཞུང་རྒྱུ་ལུ་བཞག་སྟེ་མཛད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ གསོ་བ་རིག་པ་དང་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱོད་པ་ཁོང་དང་མེ་བཙའི་གཞུང་གི་བར་ན་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ར་ཁུངས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བསྟན་པ་ཡིན།

ནང་དོན་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ།

གཉིས་པ་ རྒྱ་དོན་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གཞིའི་གཞི་རྩ་ལོ་ རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་གང་གཉིས་ཀའི་
བྱུང་འཕྱུག་དང་། མཁྲིས་པ་ཆ་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནད། བད་ཀན་གང་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལས་བྱེས་པའི་དབྱེ་
བ་བྱུང་ཡོད་པ་བཞིན་ སྤྱོད་པ་རིག་པའི་གཞུང་གི་གཞི་རྩ་ཡང་ “ཡང་” ཟེར་མི་འདི་མཁྲིས་པ་ཆ་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་
ནད། “ཆི” ཟེར་མི་འདི་རྒྱུད་ཀྱི་ནད་དང་། “ཡིན” ཟེར་མི་འདི་བད་ཀན་གང་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལས་འགོ་
བཅུགས་ཏེ་དབྱེ་བ་བྱེད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམས་སྟེ་རྒྱ་གར་གྱི་ཆེའི་རིག་བྱེད་ཨ་ཡུའེད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གཞི་རྩ་ཡང་ “བུ་ཡུ”
ཟེར་མི་འདི་རྒྱུད་ནད་དང་། “ཡིན” ཟེར་མི་འདི་མཁྲིས་པ་ཆ་བའི་ནད། “ཀ་ཤུ” ཟེར་མི་འདི་བད་ཀན་གྱི་བྱེད་པས་དང་གནས་
ཡུལ་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་བསྟན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ཉེས་པ་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ནད་གཞི་བཙུག་པའི་ཀྱི་ཐད། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ནད་གཞི་དུ་མར་བྱེ་ཡང་ཆ་གང་གཉིས་སུ་བསྟུ། ཞེས་པ་དང་།
ཆ་གང་གཉིས་སུ་འདྲིལ་ལ་བརྟག་པར་བྱ། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་མང་རུང་ མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་
མཁྲིས་པ་ལས་ཐུར་པ་ཆ་བའི་ནད་གཞི་དང་། བད་ཀན་ལས་ཐུར་པ་གང་བའི་ནད་གཞི་གཉིས་ལུ་བསྟུ་སྟེ་སྤྱོད་པར་འབད་དོ་
ཡོད་པ་བཞིན་ སྤྱོད་པ་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཡང་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྱོད་པར་འབད་དགོལ་དོན་ལག་ལེན་དོན་འཐབ་
གཅིག་མཐུན་དུ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཟུམས་སྟེ་ ཐུར་མའི་དབྱེད་ཀྱི་གསང་ས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱོད་པ་ཀྱི་གསང་

དམིགས་ ༣༤༠ དེ་ཅིག་གཏན་འབེབས་དང་ད་རུང་ཞིབ་འཛོལ་འབད་དེ་ཁ་སྐོང་བཀལ་བ་ཞིན་དུ་ཡོད་པ་ལས་གངས་མང་ཉུང་གི་བྱ་དཔར་ཙམ་མ་གཏོགས་ནད་གཞི་བཙུག་ཅུ་ལ་དང་ ནད་དོན་ལྔ་སྟོན་དུག་གི་གསང་དམིགས་ཚུ་ཆ་མཚུངས་སྟེ་ཡོད། ཐུར་ལེར། རྒྱངས་འབྱེམས་མགོ་ལ་བད་ཀན་རྒྱངས་འབྱེམས་དང་། །བྱང་ཁོག་སྟོན་དུ་བད་རྒྱང་རྒྱངས་འབྱེམས་དང་། །སྟོ་སྟིང་ཕོ་བར་རྒྱངས་འབྱེམས་ཐུར་མས་གསང་། །ཟེར་མི་དེ་ཡང་ཁབ་དེ་གིས་གསང་དམིགས་ཀྱི་གདབ་སྟེ་ དོན་སྟིང་དང་སྟོ་བ་མཆིན་པ་ལ་སོགས་པ་དོན་སྟོན་ཚུ་ནད་ཚུ་བསགས་བསགས་པ་ཚུ་བཏོན་ནི་དང་། ཆ་བའི་རྒྱངས་པ་འབྱེམས་པ་བསལ་ནི། བད་ཀན་བེ་སྐབས་བསལ་ནི། ཅ་དཀར་གྱི་གསང་དང་རྒྱང་གི་རྒྱ་བ་བསལ་ཐངས་ཚུ་དཔུང་བཙུག་འདི་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

གསོ་བ་རིག་པ།	སྐམ་ཁབ་རིག་པ།	ཨ་ཡུལ་ད།
རྒྱང་།	Qi	Vayu
མཁྲིས་པ།	Yang	Pitta
བད་ཀན།	Yin	Kapha

གསང་དམིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།

གསུམ་པ་ གསང་དམིགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས་དེ་ཡང་ ཕྱི་རྒྱུད་ལེའུ་ ༡༡ པ་ལས། རྒྱུ་གསང་ ༣༠ དང་། མདུན་གསང་ ༣༤༡ མཚུབ་ཚུགས་ཀྱི་གསང་ལ་སོགས་པ་དང་། མེ་བཙའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྟོན་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་ཚུ་ནད་གསང་ ༣༣༩ སོགས་བསྟན་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའི་དཔེ་དེབ་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་གསང་ལུ་ དང་། "དུ་མའེ" ། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྟན་པས་ཡར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་དང་། ནད་ཀྱི་ "རེན་མའེ" མདུན་གསང་ལུ་ས་ཚུར་བསྟན་པའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ཡང་ཅོག་ར་འཐད་པ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གསང་དམིགས་འཇལ་ཚུལ་གྱི་ཆོན་དང་གསང་དམིགས་ཚུ་ཡང་ ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་མིང་གི་བྱང་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་དོན་རོམ་གཅིག་ཡིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱུ་ཡིན་རུང་ ཡིན་མ་མེས་པར་འཁོར་བར་འབྱམས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རབ་ཙམ་ར་ཚུ་གིས་དེ་བཟུམ་སྟེ་མ་ཤེས་པར་ལུས་ལུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

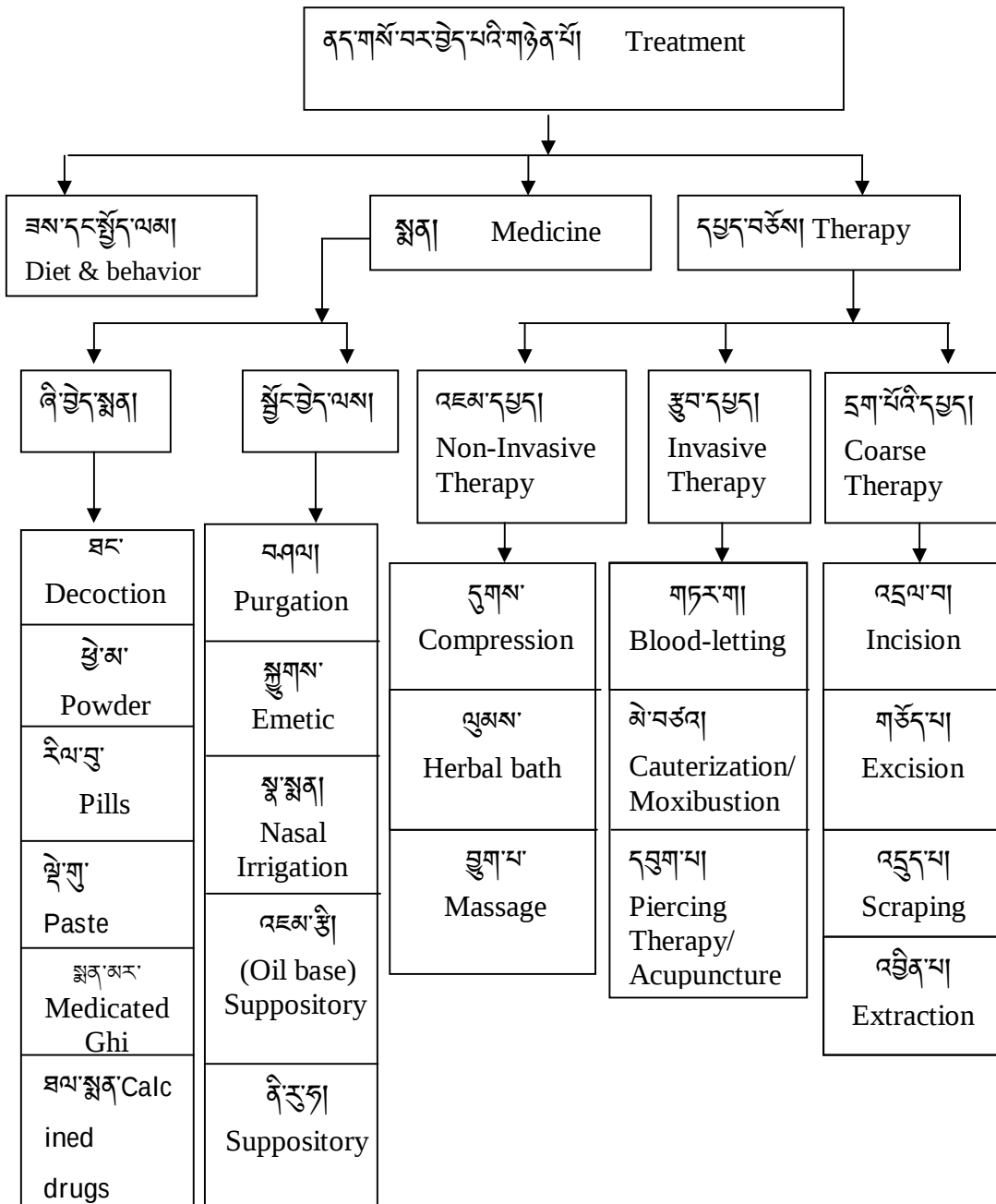
ནད་གཞི་བཙུག་པ་ཀྱི་ཐད་ལུ། ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། །ཟས་དང་སྟོན་ལམ་སྟན་དཔུང་བཞི་ཡིན་ཏེ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ཡང་ནད་གཞི་བྱུགས་རྒྱུ་བའི་རིགས་ལུ་ཟས་དང་སྟོན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་བཙུག་པ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་མ་དྲག་པ་ཅིན་ སྟན་གྱིས་བཙུག་པ་ལས་ སྟན་ལུ་ཞི་བྱེད་དང་སྟོན་བྱེད་གཉིས་ལས་སྟོན་བྱེད་བཤལ་སྟུགས་སྟུགས་འཇམ་ཅི་ནི་རུ་ཉ་བཙམ་ལྟ་ཡོད། དཔུང་ལུ་ཡང་། འཇམ་པོའི་དཔུང་ལ་དུགས་ལུམས་བྱུག་པ་གསུམ། །རྒྱུ་པའི་དཔུང་ལ་གཏར་བསྟེག་དུགས་པ་གསུམ། །དྲག་པོ་འབྲལ་གཙོང་འབྲུད་དང་འབྲིན་པ་བཞི། །ཟེར་བྱུང་བའི་འཇམ་པོའི་དཔུང་ལས་དུགས་ལུམས་བྱུག་པ་དང་། རྒྱུ་པའི་དཔུང་ལས་ གཏར་བ་དང་བསྟེག་པ་དུགས་པའི་དཔུང་གསུམ་དང་། དྲག་པོའི་དཔུང་ འབྲལ་བ་དང་གཙོང་པ་འབྲུད་པ་འབྲིན་པ་བཞི་ཡོད། དེ་ཚུ་གི་གསུངས་ལས་དུགས་པའི་དཔུང་ཟེར་མི་འདི་ནད་དམིགས་ཀྱི་ཁབ་ཀྱིས་

གསོལ་སྟེང་དེ་ལྟར་མི་ལུ་གོམ་ལས་ དེང་སངས་སྐུ་ཁབ་ཀྱིས་གསང་དམིགས་གུ་དོང་སྟེང་དེ་རྩལ་དཔུང་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་
འདི་དབུག་དཔུང་ཐུར་མའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དཔུང་ཅིག་ཡིན། ཕྱི་རྒྱུད་ལེའུ་༥༥་པ་ལས། བྱེ་བྲག་སྟིང་ལ་གསང་ས་བཅུ་གཅིག་སྟེ།
ཁུ་སྟིང་མཚོན་གང་བཅལ་བ་སྟིང་གི་སྟོང་། སྟིང་སྟོག་འཛོམ་པའི་གསང་སྟེ་སྟིང་རྒྱུང་སེལ། ཁུ་རྒྱལ་མཚོན་གང་སྟོག་རྩ་ཕྱིས་བྱེང་
གསང་། སྟོག་རྩར་རྒྱུང་དང་རྒྱུ་སེར་ཞུགས་ལ་ཡན། ཐུར་དུ་མཚོན་གང་སྟིང་རྩ་སྟིང་རྒྱ་གཅིག་ བྲང་ངོས་མཚོན་གང་བཅལ་བ་
སྟིང་གི་ལོགས། རྒྱ་སེར་བད་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་པ་འབྱེམས་པའི་གསང་། དེ་ནས་དཀར་ནག་མཚམས་སུ་མཚོན་གང་བཅལ། སྟོ་སྟིང་
འདོམ་པའི་གསང་སྟེ་གང་རྒྱུང་སེལ། རྩོགས་པ་བདུན་པ་ཁ་གསུམ་དེ་དང་འདྲ། ཞེས་དང་། རྟེན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཐུར་དུ་མཚོན་
གང་བཅལ། གཤམས་གཤོན་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྟེན་གསང་ཡིན། དེ་འོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་སྐྱན་གསང་ཡིན། དེ་འོག་
མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་མེ་ཉམས་གསང་། རྩོ་དབུས་གཤམས་གཤོན་མཚོན་དོ་རྩུར་འབྱེན་ནས། མཚོན་རྒྱས་པོ་བའི་ཡུལ་ཕྱོགས་
ཐུར་མ་སྤང་། སྐྱན་དང་ལོར་ཕྱིར་ལག་ཚོད་རན་པར་བྱ། རྩོགས་པ་བཅུ་གསུམ་བཅོ་ལྔ་བྱ་སྟོང་གསང་། སྐྱན་ཞུགས་གང་
བས་བྱ་མི་ཆགས་ལ་ཡན། རྟེ་བའི་གཤམས་གཤོན་མཚོན་གང་ལོང་གི་ཐེར། ལོང་དུ་བད་རྒྱུང་གང་བ་ཞུགས་ལ་ཡན། དེ་ནས་
གཤམས་གཤོན་མཚོན་རེ་ལོང་སྐྱན་གསང་། རྩོགས་པ་བཅུ་དྲུག་པ་དང་གསང་ས་ལ། རྟེ་འོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་
གསང་། དེ་འོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་གསང་། རྩོགས་པ་བཅུ་བདུན་པ་དང་བདུན་དུ་བཤད། རྒྱ་ཞབས་ཐེར་དུ་དབྱི་
ཡི་ཁ་གཟར་ནས། རྩོག་གང་བཅལ་བ་སྟོང་གི་དབྱེ་གསང་སྟེ། དེ་དང་རྩོགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་འབྲས་བུ་སྐྱངས། གང་བས་རྒྱ་ཁ་
སྟེ་སྟེ་སེལ་བར་བྱེད། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་པའི་དབུག་པ་ཐུར་མའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དཔུང་ཅིག་ཡིན་མི་འདི་ཉེ་མར་
འབད་བ་ཅིན་ ཆབ་དུ་རྒྱ་ཡང་སྟོན་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ མི་རྒྱ་གིས་བཟོད་མ་རྒྱགས་པའི་དཀར་ལ་དང་། མི་འོ་སྟོག་ལུ་ཡང་
ཉེན་ཁ་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རིམ་གྱིས་བསྐྱར་བཅོས་དང་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ཆབ་དུ་རྒྱ་ཕྱ་མི་མི་ལག་ལེན་འཐབ་
ངོ་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྟེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཆབ་དུ་རྒྱ་ཡོ་རྟོང་ཕྱག་གི་གོང་ལུ་བཅུམས་གནང་བའི་གཞུང་དང་འཁྲུལ་བའི་དབྱིབས་
དང་བཟོ་ནམ་ཆེ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེང་སངས་གི་ཆབ་དུ་དང་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་གནས་རྒྱགས་པའི་ངེས་པ་རྩ་ལས་ར་མེད། དཔེར་ན་ ད་ལྟོ་ང་
བཅས་རའི་གསེར་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་འདི་ མི་འོ་བཟོད་བསྐྱན་གི་ཁྱད་པར་དང་ཡན་ཁྱད་ལས་བརྟེན་ ཉེ་མ་མེ་བཅོལ་ལས་ཉེལ་པ་
དང་། ཉེལ་པ་ལས་རིམ་གྱིས་གསེར་ཁབ་ལུ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྐུ་ཁབ་ཀྱི་གསང་དམིགས་
ལག་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་ཡན་ལག་གི་རྩོགས་ཆེན་ལག་རྒྱ་ནང་ཡོད་པ་བཞིན་ ཐུར་མའི་ལེའུ་ལས་ཡང་། རྩོགས་མིག་རྒྱ་བའི་བར་ན་
གསང་དམིགས་ཡོད། ཟེར་བའི་དོན་དེ་རྒྱ་དགོངས་པ་མཐུན་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྲུངས་བསྐྱན་མ་ཡིན།

ཡིན་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་སྐུ་ཁབ་འབ་རིག་པ་འདི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱན་དཔུང་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་སྟེ་ཉེ་མ་
ལས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་བཞག་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཟེར་བའི་དོགས་པ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ གསོ་བ་རིག་པ་ལས་བཤད་པའི་སྐྱན་
དང་དཔུང་ལེ་ཤུ་ཅིག་ར་དཔེ་ཁྱིད་སྟེ་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་རྒྱགས་པར་ལུས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ང་བཅས་ག་ར་
གིས་ཤེས་གསལ་ཆེན་མ་ཚད་ སྐུ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་འདི་ཉེ་མ་ལས་ཡོངས་གྲགས་སྟེ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་རུང་ མཁས་མཆོག་
རྒྱུང་འཛོམས་རབ་འབྱོར་ལྟན་གྱིས་དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་པ་རེ་རེ་གཉིས་ལུ་ཉེ་མ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཕན་
རང་གིས་ཡང་ཉེ་མ་ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་ཉམས་ཐུང་སྟོང་བཟར་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ལག་ལེན་འཐབ་སར་མཐོང་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི།
ཡིན་རུང་ གཞན་ལུ་ཁྱབ་སྟེལ་དང་སྟོབ་སྟོན་འབད་འབད་མ་མེད་མི་འདི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་འབད་ནི་
དེ་གིས་ གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་འདི་སྟོང་ལྟན་གྱི་སྟོབ་མ་རྒྱ་ལུ་མ་གཏོགས་ བསྐྱན་མ་བདུབ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་

མེན་ན་ཟེར་མཐོ་མས། ད་ལྟོ་ང་བཅས་ཀྱིས་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་བཤད་པའི་དབྱད་ཀྱི་རིགས་ལས་བྱེད་ཀ་དེ་ཅིག་ལས་ལྷག་
ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཏེ་ཡོད། དཔེར་ན་ སྤྱོད་བྱེད་ལས་ལྡན་དང་། རྒྱགས་ལུམས་བྱུག་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་
སློབ་སྦྱོང་ནང་དཔེ་ཁྲིད་དོན་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་སླེ་ལྷོ་བ་དོ་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་པ་ལས་
སྤངས་རྒྱགས་དང་སྤངས་ལུམས་ཚུ་ལུམས་ཚུ་ དབྱད་བཅོས་འགོ་དཔོན་རྒྱང་འཛོམ་གོན་པོ་རྩོམ་གྱིས་ཀྱང་གར་གྱི་ས་གནས་གྲུ་ཇ་
རྒྱད་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལས་སྦྱོང་བྱེད་ལས་ལྡན་སྦྱོང་བཅུ་རྩ་དྲུག་གི་རིང་འབད་ཞིན་མ་ལས་རྒྱང་མ་ཅིག་གཞི་བཙུགས་འབད་ཡོ་
དཔ་དང་། འཇམ་ཅི་དང་ནི་རུ་ཏྟ། བྱག་པ། དབྱག་པའི་དབྱད་ཚུ་ད་ལྟོ་གི་བར་ན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཏེ་
ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ག་དེ་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་། ནད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ཕན་མ་ཡིན་ན་ཤེས་དགོས་དང་ལག་ལེན་དངོས་སུ་
འཐབ་དགོས་ཚུ་ང་བཅས་གསོ་བ་རིག་པ་ལྷོ་བ་མི་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན།

གསེབ་པ་རིག་པའི་ཟས་སྤྱོད་སྒྲིན་དཔུང་འབྱུང་རིམ་གྱི་གཞི་རྩ།



གྲོན་རྒྱུང་ཁེ་ཆེའི་ཕན་པ།

དེང་སང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་མི་རྒྱུ་བས་ཀྱི་འཕར་ཆད་དང་ནད་གཞི་དང་བསྐྱེད་བ་བཅས་རའི་གསེབ་པ་རིག་པའི་ནད་གསུངས་པའི་སྒྲིན་བཅོས་དང་དཔུང་བཅོས་ཀྱི་རིགས་དེ་ཚུ་ ཉེ་མ་ང་བཅས་རའི་རྒྱ་མོས་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོས་ལག་ཆེན་ལས་ ད་ལྟོ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་པའི་སྒྲིན་བཅོས་དང་དཔུང་བཅོས་འདི་ གིས་བདུབ་མཐོ་བའི་ཆོག་ཤེས་ངན་པ་དང་སྤྱིད་ལུག་བདག་ཉིད་བརྟམས་པའི་ལེ་ལོ་སྤང་དགོ། །སྐྱམ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་འདི་ དེང་སང་ བྱི་ཚན་རིག་ལས་བཅོས་ཐབས་རྒྱགས་པའི་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད། ལྷག་བྱུགས་ཀྱི་ནད། ལྷག་

མཁེས་ཀྱི་མགོ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལུ་སྐྱམ་ཁབ་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་རྒྱགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ གསེར་ཁབ་ཀྱི་ཁ་སྒོང་སྡེ་ལག་ལེན་
འཐབ་རྒྱགས་ནི་དང། གང་བའི་ནད་དང་བད་ཀན། རྒྱུ་སེར། རྒྱུ་གི་ནད་གཞི་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ལུ་གསེར་ཁབ་ཀྱིས་བསལ་
རྒྱགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་གསེར་ཁབ་ལུ་ཐོ་སོག་ནི་ཉེན་ཁ་ཡང་མི་འབྱུང་བེར་མཚོ་མ་མས།

ལྷག་པར་དུ་ ད་ཅེས་རྫོང་ཁག་ ༣༠ དང་རྩུང་ཁག་ ཆེད་འོག་ལས་ཡར་ནང་སྐྱེན་སྡེ་ཚོན་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་དེ་ནང་པ་འི་ཞབས་ཏྲོག་ལུ་
 བོ་ལུ་བཙོན་ཤུགས་སྐྱེད་པ་དང་ཅིག་ཁར་ སྐབས་མ་བདེཝ་དང་དཀའ་ངལ་སྒོམ་ཤོས་ཅིག་པོ་འདི་གར་གིས་མཁྱེན། སྐྱན་གྱིས་
 མ་ལང་པ་འི་དཀའ་ངལ་འདི་ཡིན། དཀའ་ངལ་འདི་འཇམ་ཏྲོག་ཏྲོ་དང་འབྲལ་དང་འབྲལ་ར་བསལ་ཚུགས་པ་འི་དཀའ་ངལ་ཅིག་
 མེན། དེ་འབདཝ་ད་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ལོ་ཨ་རྟག་ར་སྐྱན་བཟོ་འབྲལ་ཁང་ལུ་སྐྱན་ལང་མ་སྡེ་བཟོ་གནང་བེར་བའི་བྱུན་པོའི་ཨུ་
 ཚུགས་སྐར་ཚུགས་སུ་བསྐམས་ཏེ་མ་སྟོད་པར་བབས་ཤེས་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་སྐྱན་གྱི་ལྷན་བབས་བཏོན་དགོཔ་འདི་ འགན་
 ཁུར་ང་བཅས་ར་རྩུང་འཆོ་དང་སྐྱན་པ་ཚུ་ལུ་ཐོག་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་གལ་ཆེ་བའི་འགན་ཁུར་ཚུ་ཐུགས་ལས་ཡལ་ཏེ་ བདག་
 གཞན་ཅིས་སུ་བཅད་པ་འི་ལྷ་བ་འི་པོའི་སྟོ་དང་མཉམ་པ་བཟུང་སྟེ་ སྐ་ནི་སྐའི་རིགས་ལུ་སྤང་སྟོད་པ་ཅིན་ བག་ནས་གསོ་བ་རིག་
 པ་འི་བསྐྱན་པ་རྒྱས་རྒྱར་ཅིག་ཅེས་པ་འི་ཆོག་སྐྱམ་ཤེ་འདོན་པ་ཙམ་གྱིས་མི་པན་མ་འོང། ང་བཅས་ར་འི་ཏེ་མའི་རྩུང་འཆོ་རྒྱས་ཤོས་
 ཚུ་གིས་གསོ་བ་རིག་པ་འི་གཞི་འབྱམ་སྤྱིང་སྤྱིང་སྟེ་གཞི་བཙུགས་མཛད་བཞག་མི་གྲུ་ལས་ཡར་རྒྱས་གྱི་གོམ་པ་བེབས་ཅིག་ཡང་
 མ་སྟོ་བར་སྟོད་པ་ཅིན་ དེང་སང་ཆོན་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་ར་འི་སྐྱན་གཞུང་གསོ་དཔུང་ཀུན་གྱི་
 རྒྱལ་པོ་འདི་ཡང་བེལ་གྱིས་གཞོན་ཏེ་ཉམ་དམས་སུ་རྒྱར་པ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ཆེམ་ལས་ གནའ་བཟང་དེང་སྟོད་གྱི་རིག་པ་
 རྒྱུ་ཆེར་སྒྲོས་ཏེ་ རང་ལུགས་སྐྱན་དཔུང་གྱི་ལག་ལེན་དུས་འབབ་དང་བསྐྱུན་པ་འི་སྐྱན་བཙོས་དང་དཔུང་བཙོས་ཚུ་འབྲལ་ལུ་ཕན་
 པ། ཐུགས་སུ་བཟང་བ། ཀུན་གྱིས་ལག་ལེན་བསྐྱར་བདེ་བ་དེ་ཚུ་གང་དག་སྟེ་གོང་འཕེལ་གནང་དགོཔ་གལ་ཆེམ་སྟེ་མཐོང་མས་
 ཟེར་ལུ་ནི།

མཐུག་བསྐྱེ།

བཅུད་བསྐྱ་བ་ཅེན་ རྒྱུད་བཞིའི་ཡོངས་གཏང་ལས། བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱིས་སྤུལ་པས་འགྲོ་དོན་དུ། རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་སྒྲན་གྱི་
སྒྲོར་བ་གསུངས། རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་མེ་བཙའ་རྩ་སྒྲོངས་གསུངས། འོལ་པོའི་ཡུལ་དུ་གཏར་ག་གཙོ་བོར་བསྟན། བོད་ཀྱི་ཡུལ་
དུ་ཅ་རྒྱའི་བརྟག་པ་བསྟན། །ལྷ་ཡི་འཁོར་ལ་གསོ་དཔུང་འབྱུང་པ་གསུངས། ། ངང་སྟོང་འཁོར་ལ་ཅ་ར་ཀ་སྟེ་བརྒྱད།
།མུ་སྟེགས་འཁོར་ལ་དབང་ཕུག་ནག་པོའི་རྒྱུད། འདྲའི་འཁོར་ལ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་སྟོར། །གསོ་དཔུང་རྒྱུད་འདིར་
ཐམས་ཅད་འདུས་པར་བསྟན། །ཟེར་མ་ལ་སོགས་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་འདི་ནང་ག་དེ་སྟེ་བཅུད་བསྐྱ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་
དངོས་ཤུགས་གཉིས་ཀྱི་སྟོེ་ལས་ལེ་ཤུ་ཅིག་གསུངས་ཡོད་རུང་ རང་ཅག་སྟིགས་མའི་དྲུང་འཆོ་དང་སྒྲན་པ་རྩ་གིས་དེ་རྩ་གི་དོན་
རྟོགས་མ་རྩ་གས་པར་རྣམ་པར་འབྱམས་ཏེ་ རྒྱུད་ལས་གསུངས་མི་སྒྲན་དང་དཔུང་རིགས་ཕྱེད་ཀ་དེ་ཅིག་ཡང་ད་ལྟོ་ལག་ལེན་
དངོས་སུ་འབབ་མ་རྩ་གས་པར་ལུས་མི་འདི་སེམས་པས་སྟོམ་གྱི་གཞི་ཅིག་ཡིན་པས། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལས་འགོ་བཙུགས་གསོ་
བའི་སྟན་ལག་གིས་རབ་ཅས་དྲུང་འཆོ་རྩ་བཅགས་འབྲུ་འབད་དེ་མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སྒྱུང་བརྟན་འབད་བར་སོག་པོ་གསོ་བའི་ཆན་
རིག་གཞུག་ལག་སྟོབ་སྟེ་འོ་ན་བཏང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུར་ མཐོ་རིམ་གོང་མ་སྤངས་ཆར་མི་རྩ་གིས་རྩལ་དཔུང་

སྐུམ་ཁབ་འདི་ལག་ལེན་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་འཐབ་ཆོག་ཆོག་སྟེ་ཡོད་རུང་། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་
 ཡོད་མེད་མ་ཤེས་པར་བེ་ཆོམ་གྱི་ངང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་རུང་། ཁྱངས་རྒྱ་མཚན་ལེགས་
 ཤོམ་སྟེ་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ རང་སྟེ་རིགས་མཐུན་ནང་འཁོད་ལུ་ཡང་ལྟ་བུ་དང་སྒྲིབ་བྱེད་བཀོད་ཐངས་མ་འདྲ་བར་ཡོད་མི་ཚུ་
 བསལ་ཏེ་མགྲིན་དབྱངས་གཅིག་འབྱུར་གྱི་ཆེད་དུ་ཁྱངས་ལྟན་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ལུ་ཁྱངས་གཏུགས་ཏེ་བྲིས་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི། རང་སྟེན་
 གྱི་ཐོག་ལས་མི་སྟེ་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་མི་དྲུང་འཆོ་དང་སྟེན་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་། རྒྱུ་པར་དབྱེད་པའི་སྟོ་གོས་ཡངས་པའི་སྟོ་
 ལས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟེན་དབྱང་སྤར་ལས་ཡར་དྲག་བཏང་སྟེ་ རིས་མེད་འགྲོ་བ་ནད་པའི་ཞབས་ཏྲིག་གང་དྲག་ཞུ་ནི་འདི་ང་
 བཅས་ར་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཐུགས་མཐུན་ཁྲིམས་གཙང་ག་ཞན་མན་བསམ་པ་བཟང་པོའི་ཐོག་
 ལས་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་པོ་ཅི་ཕྱོགས་གང་ཕྱོགས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་སྟེན་དབྱང་གྱི་དོན་ལུ་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་གསལ་
 རལ་བཏོན་ཏེ་ སྟེན་དབྱང་ལག་ལེན་དང་ཞིབ་འཆོལ་ཚུ་གང་དྲག་མཛད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

བགྲིན་དགའ་ཆོར།

དང་པ་ར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་དབྱག་དབྱང་སྐུམ་ཁབ་ཀྱི་ལག་ལེན་འགོ་དང་པ་འཐབ་གནང་མི་མཁས་མཆོག་དྲུང་འཆོ་ཤེས་
 རལ་འབྱོར་ལྟན་ལུ་ཉིང་ལས་ར་བགྲིན་དགའ་ཆོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་། གཉིས་པ་ གསོ་བའི་ལྟན་ལག་གིས་སོག་པོ་གསོ་བའི་
 ཆོན་རིག་གཙུག་ལག་སྟོབ་སྟེ་ནང་ལུ་འགོ་དང་པ་ མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སྦྱང་བཅར་ནང་བཏང་སྟེ་དབྱག་དབྱང་སྐུམ་ཁབ་ཀྱི་ལག་
 ལེན་ལྟབ་ཚུགས་ཡོད་པ་ལས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མ་ཚུགས་པའི་བགྲིན་དགའ་ཆོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི། གསུམ་པ་ སྐུམ་ཁབ་འདི་ནང་
 པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྟེན་དབྱང་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ སྟེན་ཁང་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་འདུག་ཟེར་
 ཞུ་ནི།

རྒྱལ་ཁབ་ཉེན་དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་ཐོ་

1. རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་སྟེལ་ཁང་། གསོ་རིག་འབྱུང་ཁུངས་མེ་ཏྲིག་འཕྲེང་མཛེས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧། འབྲུག་ཐིམ་
 ཕུག
2. ཀུན་ལི་རྩུན། ཉེ་ལུ་ཉེ། ཇི་སིའོ་པིང་། ལི་ཡང་། མང་རུ་པན། མང་མེན་ཇིང་། མང་ཤེ་ཏེ། ལུ་ཉེང་ཇོ།
 ལུ་སིའུ་ལིང་། ལུ་འོན་ཇིའུ་ལིང་། སྐུམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའི་དཔེ་དེ་བ། གནམ་ལོ་༢༠༠༦། བེ་ཇིང་ རྒྱ་ནག
3. གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟེན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུབ་བྱུང་། ཀུན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་།
4. སྟེ་སྟོན་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་པ་བཞུར་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟེན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟེན་ཅིས་ཁང་།
5. ཁྲོ་རུ་ཆོ་རིང་ནམ་རྒྱལ། དང་སྟོང་དབྱེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟེན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་། རྒྱ་ནག
6. སྟེན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐུམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའི་བཙུམས་ཐབས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥། གསོ་རིག་ཚུམ་རིག་
 ཞིབ་འཆོལ་ལས་ཁུངས། སྟེན་ཅིས་ཁང་། རྒྱ་ནག།