

བརྒྱལ་ནད་དམ་བཅེད་བྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་ཁ་བསྐྱུང་ག་ཅི་སྟེ་འབད་དགོཔ་པའི་ཁྱུངས་དང་ནད་དེ་བཙོས་པ་ལ་
རང་གི་ཉམས་ལྗོངས་
བྱུང་འཚོ་ཀམ་ཁྱུ་ན། མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་སྦྱང་པ།

བཅུད་དོན།

བཅེད་བྱེད་ཀྱི་ནད་འདི་ལུ་བརྒྱལ་ནད། བྱུང་སྟེང་། བརྒྱལ་གཞེར། ཡག་ནད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་སྤྲུལ་ཚུ་ལེ་ཤུ་
ཅིག་རང་ཡོད་པ་ཨིན། ནད་དེ་ན་མི་མང་སྤྱི་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ད་ནད་གཞི་འདི་གི་དོན་ལུ་ནད་པའི་སྤྲན་བཙོས་
གདམ་ཁ་རྒྱུ་མི་ཡང་མང་སྤྱི་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། མ་གཞི་ནད་དེ་གླུང་པའི་དབང་ཅུ་ལུ་སྤྲན་ཕོག་པ་ལུ་བརྟེན་
ཏེ་ནཱ་ཨིན་མ་ཕྱི་པ་དང་ནད་པའི་བྱུང་འཚོ་གཉིས་ཆ་ར་ཞལ་འཆམ་རུང་ཁ་བསྐྱུང་འབད་དགོཔ་དང་མ་དགོ་པའི་
སློང་ཕྱི་ནད་དགོངས་པ་མཐུན་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་མི་ལུ་རང་ནད་པའི་བྱུང་འཚོ་ཅིག་འབད་མ་ལས་བཅེད་བྱེད་
ཀྱི་ནད་ལུ་ཁ་བསྐྱུང་འབད་དགོ་པའི་ཁྱུངས་བསྐྱེད་ཀྱི་འབད་དེ་བྱིས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་བཅེད་བྱེད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་
བདག་པོ་གཞེང་ཨིན་མ་དང་དེའི་ཡུམ་གྱི་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ཤ་ཆང་སྤྲོག་པ་སོགས་མ་བརྟུབ་པའི་རྒྱ་མཚན།
གཞན་ཡང་བཅེད་ཀྱི་ནད་ལུ་སྤྲན་བཙོས་ཀྱི་ཐོག་མར་སྤྲོད་འབད་དགོ་པའི་ཁྱུངས། དེ་བཟུམ་ལས་ལྡེ་ཐོག་
ལས་ག་ཅི་སྟེ་བཙོས་དགོཔ་ཨིན་ན་གི་ཁྱུངས་དང་མེ་བཙའི་གསང་རྒྱུད་ལས་དམིགས་བསལ་དུ་གསུང་ཡོད་མི་ར་
བཙས་བྱུང་འཚོ་དང་སྤྲན་པ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་དེ་མ་ཅིག་རང་མ་འཐབ་པར་ཉམས་ནི་འགྱུར་ལྷོད་ཡོད་མི་ཚུ་བསྐྱེད་
སྤྲོད་ཀྱི་འབད་དེ་བཙོགས་ཡོད་པ་ལས་ནད་པའི་ཞབས་ཏོག་ཞུ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོག་འབྱུང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

དོ་སྟོན།

གདོན་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་ལྷ་ཡོད་པའི་ནད་ལས་གསུམ་པ་བཅེད་བྱེད་ཀྱི་ནད་ཟེར་མི་འདི་གཙོ་བོ་གླུང་པའི་དབང་
ཅུ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཅིག་ཨིན། ནད་དེ་གིས་ན་མི་ཚུ་མང་ཤོས་གནམ་གང་དུས་བཟང་ཚུ་ལུ་བརྟེན་མེད་བརྒྱལ་
ཏེ་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ཕྱི་པའི་སྤྲན་ཁང་གི་རྟོང་ལས་འབད་རུང་བརྒྱལ་ནད་འདི་ central nervous
syesterm disorder ཟེར་མགོའི་ཅུ་དཀར་གྱི་བྱས་ལས་རྒྱན་ལྷན་མེད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཐོབ་མི་ཅིག་ལུ་
ངོས་འཛིན་འབད་དོ་ཡོད་པ་ད་ཕྱི་ནད་གཉིས་ཆ་རའི་ཁ་བསྐྱུང་ལས་བརྒྱལ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་གཞི་མཚུངས་སྟེ་འདོད་དོ་
ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་རེ་ལུ་བདག་པོ་རེ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ཚུ་གདོན་ཅའི་སྐབས་ལུ་རྒྱས་པ་སྟེ་
གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་དང་། གཞན་ཡང་། བཟླ་རིག་གཉིས་ཀྱི་ནད་ངོས་བཟུང་ཐབས་རྒྱས་པར་སྤྲོས་པ་རིག་
མཐོང་དོན་ལྷན་ལས། ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅུ་གཉེན་དང་རྒྱལ་པོ་བཟུང་། སྤྲོད་ཅུ་བཙོན་བདུད་སྟོ་ཅུ་རྒྱལ་པོ་

བརྗེད་ཐེང་ནད་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱུ་།

མན་རྒྱུད་དུ་ནད་དེའི་རྒྱ་ནི་རྒྱུད་མཁྲིས་པ་པད་ཀན་དུག་གདོན་ལྷ་ལུ་གསུངས་ཡོད་རུང་། (2) བསམ་གཏན་གྱི་
དགོངས་པ་ལྷང་དུ་འབད་བ་ཅིན་ནད་དེའི་སྤོང་རྒྱུན་དེ་ལྷང་པར་སྐྱབ་ཆགས་པའམ་ཡང་ན་སྤོང་ཞུགས་པ་ཡང་
ཅིན་ལྷང་པའི་ནད་ལུ་རྒྱ་བསགས་ཏེ་ལྷང་པའི་ཁྲག་རྩ་འགག་པའི་རྒྱུན་དང་མགོ་བདེ་བ་ཆག་བྱུང་བ་དང་རྒྱུད་
འཁྲུགས་པ་ཁྲག་ཤུགས་རྩ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་སྟེ་འདོད་པ་ཡིན། (3) ཕྱི་པའི་ཁ་ཐུག་ལས་ནད་དེའི་
རྒྱ་རྒྱུན་དེ་མགོ་བདེ་བས་ཆག་ལྷང་པའི་ན་ཚ། ཨ་ལུ་ཤོམ་ནད་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཨའི་ལུ་གཉེན་ནད་ཚབས་
ཆེན་འཁོར་བ། རིགས་རྒྱུད་སོགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་དེ་ཡོད། (4) གསོ་རིག་གཞུང་ལས་
ནད་དེ་རིགས་རྒྱུད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་བ་ཡིན་མ་དངོས་སུ་མ་གསུངས་གསུངས་མ་མཇུག་ཡིན་རུང་མ་མཐོང་ཕྱིར་
ན་མེད་པ་མིན་ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་མཁྱེན་ལྷན་ཡོངས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་གཞུང་གཞན་དུ་གཟིགས་གནང་།

ནད་རྟགས།

གང་གི་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་བཞེན་ཏེ་འབྲུང་བའི་བཟེང་བྱེད་ཀྱི་ནད་དེའི་རྟགས་ནི་རྒྱ་ལས་གསུངས་པའི་རྒྱང་མཁྲིས་
བད་ཀན་དུག་གཏོན་སོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་རྟགས་སོ་སོར་ཡོད་རུང་། མདོར་བསྟུས་པ་ཅིན་སྤྱི་རྟགས་།
དེ་རྟགས་འབྲུང་རྒྱལ་སྤྱི་འདར་མགོ་བོ་འཐོམ།།ལ་རྒྱ་སྤྱ་རྒྱ་མང་ཞིང་མགོ་ནད་ལངས་དུས།།འབྲེལ་ཞིང་སོ་
འཆར་རྟེན་ལག་གཡབ་པ་དང་།།ལྷ་བ་སྤྱུགས་ཅིང་ལུན་པར་འབྱམས་སྟུམས་སེམས་།།སྤྱིར་ནད་ཆ་བས་ཆེ་རྒྱང་གི་
དབང་གིས་བརྒྱལ་བའི་ཐངས་གངས་མང་ཉུང་དང་དུས་ཚོད་རིང་བྱང་རྒྱ་ལྷ་བྱད་པར་ལེ་ཤུ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་གཙོ་
བོ་སྤྱོ་བྱར་དུ་བརྒྱལ་འགྲོ་ནི་དང་ཁ་མིག་གཡོ་ནི་ཡན་ལག་རངས་པ་དང་སོ་འཆར་ནི། རྟེན་ལག་སིག་ནི་ལ་ལས་
ལྷ་ཀ་སྤྱུགས་ནི་ལ་རྒྱ་དང་རྟུག་རྒྱ་འཐོན་ནི་ལའི་མཆོད་སྤྱུག་པ་འགྲོ་ནི་གཏོང་གཏངས་ཉུམས་པ་ལ་སོགས་པ་
འབྲུང་མ་ཡིན་པ་ད་བརྒྱལ་ལས་སངས་མ་ད་ན་བྱུག་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན། ནད་ཆ་བས་རྒྱང་ལྷ་ཡིན་པ་ཅིན་བདུན་

ཕག་རེ་རེ་དང་། ལྷན་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་བར་ན་ཚར་རེ་ལས་མི་ན་དེ་ཡང་བརྒྱལ་ཡུན་བྱང་སུ་སྟེ་དུས་
 ཡུན་སྐར་ཆད་སྐར་མ་ ༡-༢ ནང་སངས་འགྲོ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་མ་ཡིན། (3)
 ད་རེས་ནངས་པ་ང་བཅས་རང་དབང་འཛོམས་ཤོས་གིས་ར་བླ་མེད་བརྒྱལ་བ་ཙམ་གྱིས་འཕྲང་འཕྲང་བཟུང་བྱེད་
 ནད་ལུ་ངས་འཛིན་འབད་དོ་ཡོད་མི་འདི་འཛོལ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཕྱི་པའི་སྤྲན་བཙུག་གི་ལམ་ལུགས་འབད་བ་
 ཅིན་བཟུང་བྱེད་ངས་འཛིན་གཏན་འབེབས་ སི་གི་ཨི་སི་ཀེན་ཐོག་ལས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་རང་
 ནང་པའི་སྤྲན་བཙུག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་དེ་བརྩམ་མེད་དེ་འབད་རུང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། ནད་ལ་བཟླ་རེག་བྱི་བ་
 ཡོངས་ཤེས་བྱ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམ་བརྒྱལ་ནད་གིས་བརྒྱལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ནད་གཞན་གྱི་བརྒྱལ་
 ཡོད་པ་ཡིན་ན་བརྟག་དཔྱད་བཏང་བའི་ཐོག་ལས་ངས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་དགོཔ་ལག་ཆེ། བརྒྱལ་འགྲོ་
 བྱི་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་གསུངས་ ལྷང་ནད། ཟུངས་ཁྱེད་ལུ་བཟུང་། གཅིན་སྟེ་བཟུང་ནད་ཆང་ལུ་གོམས་ཚར་མི་རྩུ་གིས་
 ཆང་ཆར་ཅིག་ལུ་བཅད་ནིའི་དཔལ་བཅམ་མི་རྩུ་ཡང་བཟུང་བྱེད་ནད་ཅོག་ཐད་པ་སྟེ་བརྒྱལ་བྱི་ཡོད་པ་ལས་བརྟན་
 བརྟག་དཔྱད་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ། ང་རའི་བསམ་འཆར་འབད་བ་ཅིན་བཟུང་བྱེད་གི་ནད་དེ་ངས་འཛིན་
 གཏན་འབེབས་ཅུ་རྩུ་གཉིས་བ་འདི་དུས་ཚོད་ཆོས་གྲངས་གི་ཐོག་ལས་འབད་མི་འདི་ལུ་གསལ་ཆ་ཡོད་པ་སྟེ་
 མཐོང་ཅིག་ ཉེ་མའི་ཁ་རྩུན་ལས་ཡང་བཟུང་བྱེད་གི་ནད་དེ་གཞན་གཏན་འབེབས་བཟུང་སོགས་སུ་བརྒྱལ་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་
 སྤྲུལ་ལྷུ་དར་བྱུང་སྤང་ཡོད་རུང་བཟུང་བྱེད་གི་ལེའུ་ནང་འདི་གི་སྐོར་ལས་འཁོད་དེ་མེད་པ་ལས་རང་གིས་འདི་གི་
 ཐོག་ལུ་ཚུམ་རིགས་བརྒྱུར་ཞིབ་ཅིག་འབད་ལྷན་དུ་མན་པུ་སྤྲུལ་པའི་ལག་ལེན་དང་བཟུང་སྟེ་རྩུ་ནང་
 བཟུང་བྱེད་གི་ནད་གི་བདག་པོ་གཟུང་ཡིན་མེས་ཤོགས་འབྱུང་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་གཟུང་ལེའུ་ནང་བཟུང་
 སྤྲུལ་སུ་ དེ་སྟེ་མཐོང་ཅི། གཟུང་ནི་གཙོ་བོ་རྩུ་ལུ་ཡིན་པ་དང་། སྤྲུལ་གཅན་ཟེར་ཡང་སྤྲུལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་
 མས། རྩུ་ལུ་དེ་སྟེ་བཟུང་མ་ཚོང་དཔོན་ཅིག་གི་ལུས་ལེན་པའི་སྤྲུལ་སུ་དུས་ནམ་ཅིག་གི་ཆེ་ཆོང་ལུ་འགྲོ་
 བའི་ལམ་ཁར་རུབ་མོ་ཞག་སྟོད་སར་རི་མེ་འབར་ཉེ་ནོར་དང་འཁོར་ག་ར་མེས་འཆོག་སྤང་རུག དེའི་དྲོ་བ་
 གཞན་ལངས་མ་དེ་ཆོང་དཔོན་གྱིས་མཆོད་སྟོང་ལྷ་བས་མཆོག་མི་ཤེས་པ་ཞིག་མཇུག་དེ་ ཆོང་དཔོན་དད་པ་
 བསྐྱེད་དེ་སྟོན་ལམ་དེ་སྟེ་བཏབ་རུག ད་རིས་ང་གིས་བསྐྱེད་མི་དད་པ་འདི་བདེན་པ་ཅིན་ང་མ་འོངས་པ་ན་སྤྲུལ་
 གསུམ་ནང་ལུས་ཆེ་བ་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་བཏུག་ཅིག་ཟེར་སྟོན་ལམ་བཏབ་ལས་ཆེ་འཕོས་ཉེ་ཆོང་དཔོན་དེ་ལོག་སྤྲུལ་
 ལེན་པའི་སྤྲུལ་སུ་སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལས། པ་ལྷ་སྤྲུལ་དང་མ་ལྷ་མོ་གཉིས་ལས་སྤྲུལ་པའི་བུ་སྤྲུལ་གཅན་
 སྤྲུལ་བཞི་བྱེད་བྱུང་ཅིང་སྤྲུལ་གསུམ་ནང་ལུས་དང་མཐུ་སྟོབས་ཆེ་བ་རང་གི་སེམས་བརྒྱལ་མ་རྩུགས་པ་ལས་
 གི་བ་གྱི་དུག་འཛིན་ཅིང་གཞོད་པ་དང་བཅས་པ་ཅིག་ཡོད་མི་དེ་གིས་ ཆར་ཅིག་འབད་མ་དུ་ལྷན་བཟུང་མ་ལས་

གསང་བའི་བདག་པོའི་དྲི་ཞིག་ལུས་དུས་བར་བརྒྱད་དུ་ཚད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་སྒྲ་གཅན་དུས་བར་བརྒྱད་གཟའ་
བརྒྱད་དང་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་ཚུ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་ཅུག དེ་ལུས་ཀྱི་ཆ་འཛིན་པས་སྤྲད་སྤྲུལ་དུ་ཡོད་པ་དང་།
གཟའ་ལྷ་ཐུན་མོང་ཡིན་པས་ལྷ་ཆོག་གས་ཆེར་དགོས་པ་ཡིན། (5) གཞུང་ལས་འཛིན་དུས་ཆེས་བཞི་བརྒྱད་
དམ་བཅུ་གཅིག་དང་། བཙུ་བཙུ་བརྒྱད་ཉི་ཤུ་གཉིས་དང་ལྷ་ཉི་ཤུ་དགུ་དང་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་ལ་བེན། ཟེར་
གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཡིན།



བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཕྱོད་སྒྲ་གཟའ་འབད་མ་ལས་ ནད་དེ་ན་མི་ཚུ་མང་
ཤོས་རང་གོང་གི་ཆོས་གངས་དང་དུས་ཚད་ལུ་བརྒྱལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ར་
རང་གི་ལོ་ངོ་ རྟེན་ཅིག་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ བརྟེན་དཔྱད་
འབད་བའི་ཉམས་ཐོང་ཡིན། དེ་ཡང་ གཟའ་ར་རྩ་ལ་དེ་ གོང་གི་ཆོས་
གངས་དང་དུས་ཚད་ལུ་རེ་ལྷུ་མིག་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷ་སྤྲེན་མ་མོ་

ལ་སོགས་པ་དང་ཕྱོད་ནས་ ཡར་མར་རྒྱག་དོ་ཡོད་པ་ད་ དེའི་ཟེར་ཕྱག་མི་ཚུ་བརྒྱལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཅིས་སྟོབ་
དྲི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་གསུངས་ས་གོ་ཡི། དེ་འབད་མ་ལས་དགོས་འབད་པ་ཅིན་ ང་བཅས་རང་ནང་པའི་ཁ་ཐུག་
ལས་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ ངས་འཛིན་འབད་ནི་གི་ཆ་གས་གཙོ་བོ་གཅིག་ གོང་གི་ཆོས་གངས་ལུ་བཞག་རུང་མ་
བདུབ་མེད་པ་བཟུམ་སྟེ་འཛོར་ཡི།

ཞེས་གཟའ་བདུད་ཆེན་པོ་ར་རྩ་ལའི་གདོན་གྱིས་བེན་པའི་དུས་ཚད་རེ་ལྷུ་མིག་

ཆོས་གངས།	སྤྱི་ཁྱེད་ཆ།	བསྟོངས་སྒྲ།
༤	ཕྱི།	ལྷ་སྤྲེན་མ་མོ།
༥	སྤ།	ངང་སྟོང་དཀར་སེར་དགུ་ལྷ།
༡༡	ཕྱི།	རོག་ཏི་བདུད།
༡༥	སྤ།	བི་ཕྱི་སྤྲེན་པོ།
༡༨	ཕྱི།	བི་ཕྱི་བཙན།
༢༢	སྤ།	དུ་མཁུག་གཤེན་རྩ།
༢༥	ཕྱི།	ཁུབ་འཁུག་སྤ།
༣༠ ཆོས་༣༠འི་གཟའ་འོག་ཚུ་ཚད་ཀྱི་	སྤ།	དགུ་ཅན་བགོགས།

ལྷན་པ་ལས་བརྟེན།

ཁ་བས་སྤངས་འབད་དགོ་པའི་ཁྱད་སྤྱོད།

དེ་བཟུམ་སྤྱོད་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་ལེ་ལྷན་ནང་ བས་ཀྱི་སྤངས་སྤངས་ དངོས་སུ་གསུངས་མེད་རུང་ བཟུང་བྱེད་ནད་ཀྱི་ རྒྱུ་རྐྱེན་གཟའ་ཡིན་པ་སྤྱོད་ཀྱི་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ དེའི་སྤངས་བས་ནི་ གཞུང་ལས་ཁ་བས་ཆང་དང་མར་ རྩིང་ཤ་ཁྱག་སྤངས། སྤང་དང་མར་གསར་ཞོ་དར་དཀར་ཆོས་བརྟེན། སྤོས་དཀར་སྤང་དང་སྤྱར་བ་ཁོངས་དུ་ བཟང་། ཞེས་བཟུང་བྱེད་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ནད་པས་ ཁ་བས་ཤ་ཆང་དང་མར་རྩིང་སོགས་སྤངས་ དཀར་ ཆོས་ཞེས་ཤ་ཆང་སྤོག་བཅོང་དང་མ་འདྲེས་པའི་ དཀར་མངར་གཅོང་མའི་རིགས་བརྟེན་ཞིང་སྤོས་དཀར་སྤང་ དང་སྤྱར་ནས་བཟང་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད།

ཁ་བས།	མ་བཟུབ་པའི་ཁྱད་སྤྱོད།
ཁ་བས་ཆང་ དང་མར་རྩིང་ ཤ་ཁྱག་ སྤངས།	དེ་ཚུ་མ་བཟུབ་པའི་ཁྱད་སྤྱོད་དེ་ཡང་གོང་དུ་སྤྱོད་གཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་ དང་མར་རྩིང་ རོ་བཟུམ། གཟའ་སྤྱོད་གཅན་གྱི་ཡུམ་ཁྱུ་འབད་བ་བརྟེན་ཡུམ་གྱི་ཆ་འཛིན་པས་སྤྱོད་སྤྱོད་ ཤ་ཁྱག་ དུ་ཡོད་པ་དང་གཟའ་སྤྱོད་བུ་མོ་མོང་ཡིན་པས་སྤྱོད་ཆོག་ཤས་ཆེར་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར་ སྤངས། གསུངས་ཡོད་པ་ལས་སྤྱོད་ཤ་ཆང་འདྲེས་མ་བཟུམ་ཡིན་པ་གར་གིས་མཁྱེན་ དེ་ འབད་མ་ལས་ངར་འགྱིབས་མ་འཆར་འབད་པ་ཅིན་བཟུང་བྱེད་ནད་ལུ་ཤ་ཆང་ཁ་བས་སྤང་ འབད་དགོ་པའི་ཁྱད་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་མཇུག་ཡི། ཡིན་རུང་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་བརྟེན་དཔྱད་ མཛད་གནང་ལུ།
སྤོག་བཅོང་།	དཀར་ཆོས་ཞེས་ཤ་ཆང་སྤོག་བཅོང་དང་མ་འདྲེས་པའི་དཀར་མངར་གཅོང་མའི་རིགས་ བརྟེན་དགོས་ཟེར་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མིགས་བསལ་སྤོག་བཅོང་བཀག་ཡོད་པ་དང་། མན་ རྒྱུད་དུག་ནད་གསོ་བའི་ལེ་ལྷན་ནང་ སྤོག་པ་ནི་ ཆངས་པས་འཁོར་ལོ་འཕངས་ནས་སྤྱོད་ གཅན་གྱི་སྤོག་བཅོང་པས་སྤྱོད་གཅན་གྱི་ཁྱག་བཟུང་ཅི་དང་འདྲེས་པ་སར་སྤྱོད་བ་ལས་སྤོག་ བཅོང་པར་བཟང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྤོག་པ་ནི་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་མ་ཆད་ནད་ཀྱི་བདག་པོའི་ ཁྱག་ལས་སྤོག་སྤོག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་བརྟེན་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་མ་བཟུམ་ཡིན་པས་ ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

ཕྱི་པའི་སྐྱེ་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ནང་ བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ན་ཚ་ལུ་དམིགས་བསལ་ཁ་བསྐྱུང་འབད་དགོཔ་མེད་པ་
ལས་ ཕྱི་པའི་བྱུང་འཛོལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་ ནང་པའི་བྱུང་འཛོལ་ཚུ་གིས་ཁ་བསྐྱུང་འབད་
དགོཔ་སྟེ་སྐབ་མི་ལུ་ ཁ་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ཀྱི་ འདི་གི་ལེན་འཛོལ་ནི་གི་དོན་ལུ་བྱུང་འཛོལ་ཆས་ཤོས་ཚུ་ལུ་ངི་
དབྱུང་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ ཆན་ཤོས་ཉམས་སྟོང་ཅན་མང་ཤོས་གྱིས་རང་ ཤ་ཟ་མ་བརྟུབ་མི་འདི་ཉམས་སྟོང་
གསུམ་ཨིན་མ་དུ་ དེ་ཡང་ཕག་ཤ་ ཕུམ་ཟེམ་ཡོད་མི་དང་ སྒྲོང་དོ་ གསེར་པ་གཉིས་ཡོད་མི་ ཉམས་པ་
འགྱུར་ཉིང་ནག་ཡོད་མི་བཅའ་སྒྲིག་ཚུ་ཟ་མ་བརྟུབ་ཨིན་མ་སྟེ་གསུངས་དེས། དེ་ཚུ་བཟའ་མ་བརྟུབ་པའི་ཚུ་
མཚན་དེ་བའི་སྐབས་སུ་དེ་ཚུ་གི་བཟའ་མ་འབད་ཕ་ལས་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི། དེ་ཚུ་འོ་སྒྲོང་ལས་གཞུང་
ནང་འཁོད་དེ་མེད་པ་ལས་རང་བསམ་མ་རྒྱུ་ལས་པར་ ཚུམ་རིགས་བསྐྱར་ཞིབ་(literature review)
ཅིག་འབད་བཟུ་བའི་སྐབས་སུ་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་ ཉམས་སྟོང་ལྷ་རྒྱུ་ཅིག་མིན་པར་སྤྱིར་བཏང་ཤ་ག་ར་
བཟའ་མ་བརྟུབ་མ་ཚད་ཆང་ཡང་འབྲེས་མ་བརྟུབ་བཟུམ་མཐོང་ཅིག་

སྤྱོད་ལམ་སྤྱད་སྒྲུབ་

བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་སྤྱད་སྒྲུབ་པར་ དེས་ཉན་མེད་དང་ཚུ་ལ་སོགས་ལྷ་ལ་བ་ལས་རྟག་ཏུ་བསྐྱུང་། ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་སྟེ་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་འདི་གིས་སྒོ་འབྱར་དུ་སོག་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་རུང་ནད་དེ་ལངས་པའི་སྐབས་སུ་རྟེན་དང་
བྲག་ཚུ་ནང་སོག་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ཚུ་ལས་བསྐྱུང་དགོ་ སྐྱུམ་འཁོར་སོགས་བཏང་བའི་སྐབས་ནད་དེ་
ན་བ་ཅིན་དེ་མ་ཐག་སྒོག་དང་བྲག་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་མནར་བའི་ནད་པ་ཚུ་བདག་
འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ་ལྷག་པར་དུ་སྐྱུམ་འཁོར་བཏང་བཟུག་ནི་མི་འོང་།

སྐྱེ་བཅོས་

བཤད་བརྟེན་ལས། སྟོབས་རྒྱུང་ནད་ལ་དང་པོ་སྤྱོད་ལམ་ཟབ་ཤེས་ཞི་ན་པན་གཞན་ཟེར་གྱིས་བཅོས་ཤེས་ཞི་
ན་བསིལ་ངོད་སྐྱེ་གྱིས་བཅོས་ཤེས་ལས་མ་ཞི་དབྱུང་གིས་ནད་ལུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་། (6) ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་
བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་གོང་གི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལུ་མ་བཟུ་བར་ནད་སྟོབས་ཆེ་རྒྱུ་ག་བཟུམ་ཨིན་རུང་ཟེར་
སྤྱོད་སྐྱེ་ནད་བཞི་པོ་དུས་མཉམ་དུ་བཅོས་ཚུ་ལ་རང་གི་ཉམས་སྟོང་ཅན་ལུས་ན་ ཡན་ལག་བརྟུང་པ་
ལས། ནམ་ཚེང་ཡན་ཆད་ནད་ནམས་ལ། ལྷག་པར་སྐྱེ་ནས་བཏང་བར་ཕན་སྐྱེ་ནི་ལྷན་པའི་སྒོ་ཡིན་ཏེ། དེས་ན་དེ་
ནས་ནད་དེ་འཛོམས་། (7) ཞེས་གསུངས་བའི་རིག་པ་ལུ་དཔག་ཏེ་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ནད་དེ་ལྷན་པའི་དབང་ཅད་དང་
འབྲེལ་བའི་ནད་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ཐོགས་མར་སྐྱེ་ནད་ལྷན་དུ་སྐྱེ་སྤྱོད་ཉིན་ལྷན་བཏང་བ་ལ་ཕན་པ་སྟོམ་ཡོད་པ་

ཡིན་མཁེས་ཉོག་པ་འབྱུང་ཡོད་དེ་བཟུམ་སྟེ་རྒྱུན་སྒྲན་ཡང་ ཉེས་པ་གང་ཤས་ཆེ་བའི་སྒྲན་གྱི་སྟེང་བསམ་ནོར།
 ཨ་གང་༢༠། ༥ལི་༡༤། ཨ་གང་བརྒྱད་པ་ཁྱུང་བསྒྲན། ཟུར་དམར་༢༥ སོགས་གང་ཡོད་བཏང་ནས་ཆོས་
 བཟང་དུས་བཟང་ཚུ་ལུ་གོང་གི་སྒྲན་ཚུ་བཞག་སྟེ་ རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ་དང། ལུ་ཉིག་༢༥་སོགས་རིན་
 ཆེན་རིལ་བུ་བཏང་ཚུ་ལ་དང་བསྒྲན་ནས་བཏང་པ་ཅིན་ཕན་པ་སྟོན་འདུག།

དཔུང་བཅོས།

དཔུང་ལ་གཏར་བསྟེན་ནད་གྱི་ཆ་ཁང་ལ་དཔག་དགོས་པ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ཆེ་རུང། སྤྱིར་བཏང་སྐྱེ་
 རེངས་གསར་པ་ནད་ལུ་ སྤྱི་བོར་སྤྱི་ལྡན་གསེར་ཁབ། ལྷག་པའི་སྤྱི་འབྲེལ་གཉིས་དང། མགོ་བཞི་སོགས་
 འགོགས་པའི་ཐོག་ལས་བཅོས་ཐབས་འབད་དགོ་པ་འཁོད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད། བེར་སྟོན་ལས། བརྒྱལ་ཏེ་ལུན་རིང་
 སྤྱི་ལོག་ནི་མེད་པ་ཅིན་མཚུམ་མོ་ཉི་ཤུ་ཉི་ལུ་ཡོད་དང། སེན་མོའི་ཅུ་བར་བསྟེན་ཟེར་གསུངས་ཡོད། དེ་གིས་མ་
 ཆད་བཟེད་བྱེད་ནད་ལུ་ཨན་སྟོང། སྤྱི་གཙུག་དང། ལུ་རྒྱུ་ཆོན་གང་འཇལ་བའི་སྟོག་ཅུ་སྟོས་བྱེད་གསང་ལུ་མེ་
 བཅོལ་འདབ་པས་ཕན་པ་ཡོད་ལུགས་ཚུ་ཡང་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་མཁྱེན་ལྡན་ཡོངས་ཀྱིས་སྒྲན་དཔུང་མཛད་
 སྐབས་ཕྱག་ལེན་གནང་བར་ལུ།

མཚུག་བསྟེན་དང་རྒྱུ་སྟོན།

སྤྱིར་སྟོན་བྱེད་དང་བཟེད་བྱེད་ལུ་ཁག་མཁྱེས་ཆ་བའི་ཕུ་མ་ཆོད་པར་རོ་ལུས་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ལས་ལྷ་གང་འོས་ཀྱི་
 བཅོས་ཐབས་མ་བྱས་ན་གདོན་བཅོས་བྱེད་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་པ་བཟེད་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ནང་ལུ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས།
 ནད་སྒྲན་ལྟེ་བའི་ནད་ལུ་ལས་ལྷ་ནད་པ་ནད་བཞག་གི་ཞབས་ཏོག་ཡོད་པ་ལས་འཛོ་བྱེད་ཡོངས་ཀྱིས་སྒྲན་བཅོས་
 ཞིབ་འཆོལ་མཛད་གནང་ལུ། ནད་གཞི་འདི་མི་གཅིག་ལས་ཅིག་ལུ་འབྲུམ་ཡིན་ཟེར་ལ་རྒྱུན་ལུ་སྤྱི་བསྟོན་ཡོད་
 མི་འདི་འོ་སྟོར་ལས་ཞིབ་འཆོལ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་གཞུང་ག་ཅི་ནད་ལས་ཡང་ཐོབ་མ་ཚུགས། བརྒྱལ་ནད་
 འདི་འབྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཆ་མིན་པར་ཀླད་པའི་དབང་ཅུ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་མཁེས་འབྲུ་དགོས་
 ཡང་མིན་འདུག་ཟེར་མཐོམ་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཕྱི་པའི་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ཡང་བཟེད་བྱེད་ནད་དེ་འབྲུ་
 ནད་མིན་པའི་ནད་ཀྱི་གངས་སུ་རྩིས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་དེ་འབད་ཕ་ལས་བརྒྱལ་ནད་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཞེན་དོག་ལྷ་ནི་ལས་
 བཀག་ཐབས་ལུ་རྒྱལ་ནད་དེ་ཅིག་ལས་ཅིག་ལུ་མི་འབྲུ་ཟེར་ར་གསུང་དགོས་འདི་ཡང་གཤམ་ཅན་ཡིན་ཟེར་ལུ་ནི།
 དེ་མ་ཆད་དེངས་ཆུ་པའི་རྩལ་འཛོ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ཁ་བསྐྱུང་འདི་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ངི་བ་ཡང་ཡང་བཀོད་དོ་
 ཡོད་པ་ད་ངི་བའི་ལེན་རྩལ་འཛོ་རེ་རེ་གིས་རེ་རེ་མ་འབྲུམ་སྟེ་གསུངས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ག་ར་ཅིག་མཚུངས་

