

སེམས་ནད་བཅོས་ཐབས་མདོར་བསྡུས་བཞུགས།

ཕུར་པ་ཆོ་རིང་། ལེགས་སྤྱར་བ་གོང་མ།

ནང་པའི་གསོ་རིག་སློབ་ཆོགས།



བརྟན་དོན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་ལུ་སྤྱིར་བཏང་། སློབ་གསོ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། བཅོ་ལས་སེམས་ཁམས་རིག་པ། སྤྱི་ཅུལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ། རྩོམ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ། གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་སོགས་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་རུང་། ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་འབབ་པ་ གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་ལས་ ཞུ་བ་ཅིན། རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ལུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཟེར་དངོས་སུ་སྤྱོད་གསུངས་ཏེ་མེད་རུང་། ནད་གཞི་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བའི་སྐབས་ལུ། ལུས་ལ་གནས་པའི་ནད་དང་། སེམས་ལ་གནས་པའི་ནད་ཟེར་ཤུགས་ཀྱིས་སོ་སོར་བྱེད་དེ་ཡོད་པ་ལས། ད་རེས་ནང་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་དར་སྤོལ་འགྱུར་མེད་དུས་རབས་བརྒྱུ་ལྷུག་པའི་མཇུག་ཙམ་ཅིག་ལས་དར་དམ་ཞིན་མ་མས། གཟུགས་ཁ་ལུ་ནད་གཞི་སྒོམ་ཅིག་མེད་དེ་སྤྱོད་རུང་། རང་གི་མཉོ་དོན་གྲུབ་མ་ཆུགས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ལུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ལཱ་ཕྱི་འགྱུར་འབད་དེ་སེམས་བརྟན་ཏོག་ཏོ་མེད་མི་དང་། སྤྱིང་དང་སྤྱོད་ཅུར་ལུ་གདོན་རིགས་ཚུ་བཞུགས་ཏེ་ དེ་གི་སྤྱོད་པ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཟེར་སྤྱོད་ཞིན།

དོ་སྤྱོད།

འབྲུག་མི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ལས་མཁུན་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བུ་ན་ཚུ་གིས་མི་མང་ཡོངས་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་བཅེ་བའི་སྤྱོད་ལས་མི་ཆ་མཉམ་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ངང་ལུ་བཞག་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་སྤྱིར་འཛོམ་སྤྱིང་ཡོངས་དང་སྒོས་སུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སེར་ཚུ་ག་ར་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ངང་ ལུ་མི་ཆེ་སྤྱོད་ཐབས་ལུ་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་ཚུ་ཡར་རྒྱས་འགྱོད་དང་འགྱོ་སྤྱོད་ཚུ་མོར་ཡོངས་སྤྱོད་འཛོམས་ཏེ་འབད་རུང་། ལ་ལུ་ཅིག་ཕྱི་གཟུགས་ནད་ཀྱི་མནར། ལ་ལུ་ཅིག་གཟུགས་ཁར་ནད་གཞི་མེད་རུང་ ནང་སེམས་ཀྱི་མཉོ་དོན་གྲུབ་མ་ཆུགས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྤྱོད་ཐོབ་

མི་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོད། འདི་ཚུ་སེལ་ཐབས་གསལ་བའི་ལས་ཁུངས་དང་ལྷན་པར་དུ་རབ་ཅས་ཕྱག་ལ་གནང་མི་ཚུ་གི་
ལཱ་འགན་ཨིན་མས་ལས་ རོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཕྱི་གཟུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ཕྱི་ནང་གི་སྤྲོ་ཁང་མང་རབ་
ཅིག་གཞི་བཙུགས་འབད་དེ། འདི་དང་བསྟུན་པའི་བྱུང་འཆོ་སྤྲོ་དང་ སྤྲོ་གཡོགས་པ་ཚུ་གི་སེལ་ཚུགས་ཏེ་
ཡོད་རུང་། ནང་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོབ་སྟེ་ན་མི་ཡང་ལེ་ཤ་འཐོན་ཏོ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་
ཡང་རབ་ཅས་ཚུ་ལུ་རང་ཕོབ་ལས་འདི་གི་སྐོར་མདོར་བསྐྱེད་གཅིག་ལྟ་ནི་ཨིན།

སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་རྒྱ།

འགྲོ་བ་རིགས་རྒྱལ་གི་ནང་ལས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་མི་ལུས་འདི་ཐོབ་རུང་། མ་རིག་པ་གིས་འབྲུལ་ཏེ་འཁོར་
བར་དབང་མེད་དུ་འབྱུངས་ཏེ། གཏི་མུག་གི་དབང་གིས་མི་དགེ་བ་བཙུ་སོགས་སྤྱི་པའི་ལས་མང་དུ་སྤྱད།
རང་གི་སེམས་ཁམས་བབ་མི་ལུ་ཞེ་ནས་སྤང་བའི་དབང་གིས་གཞོན་སེམས་ཀྱིས་གཞན་ལུ་གཞོན་པ་རང་བཀལ།
གཞན་གྱི་རྒྱ་ཐོར་དང་ སྤྲོ་གཡོགས། ལོངས་སྤྱོད། འགོ་གནས་ཚུ་ལུ་ཕྱག་དོག་གིས་རང་ལས་མཐོ་མི་ལུ་
འགྲམ་སེམས་བསྐྱེད། རྒྱ་དང་དབང་ཚད་ཡོད་པ་ཅིན། ར་གཞན་ལས་མཐོ་ཕ་ཨིན་སྤྲོ་མ་པའི་རྒྱལ་དབང་
གིས་རང་ལས་དམའ་མི་ལུ་བརྟམས་བཅོས་དང་ཁྱད་བསད་འབད། མི་བླ་གྱུ་བླ་གྱི་རིག་པ་སྤྱད་པ་ཡོད་རུང་
དོན་མེད་དོན་ལོག་གི་ལཱ་དང་བྱ་བ་རན་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་འབད་བའི་ཆེ་སྤྲོ་མའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དང་། ཆོད་ལྷའི་
ལུས་རྒྱལ་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་བསྐྱེད་བའི་ལྷུ་མ་པ་གཉིས་ཡོད། ཕྱི་གཟུགས་
ཀྱི་ནད་རིགས་དང་ ནང་སེམས་ཀྱི་ནད་རིགས་གཉིས་ཨིན། དེ་ཡང་། སྤྲོ་གྱི་སྤྲོ་མ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་
མགོན་པོས། ནང་དུག་གསུམ་ནམ་རྟེན་སེམས་ཀྱི་ནད། ཕྱི་སྤྲོ་མཁྲིས་བད་ཀར་ལུས་ཀྱི་ནད། ཁབས་
མཁས་བྱུགས་རྗེའི་སྤྲོ་གྱིས་གསོས། ཟེར་གསུངས་དོན་བཟུམ། ནད་གཞི་ཐོབ་ཚུལ་མ་
འབྲས་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། ད་ལྟོ་ན་ལུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོབ་ཚུལ་རྒྱུ་ཅིག་ལྟ་ནི་ཨིན། གོང་ལུ་ལུ་ལྟོ་
བཟུམ་ཏེ་མ་གཞན་ལུ་གཞོན་པ་རང་བཀལ་བའི་ནམ་སྤྲོ་གྱུར་ ད་ལྟོ་རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་དུར་ཁོད་དང་ བྱིས་
སྤྱོད་པ་ཚུ་གི་ནང་ན་ལུ་ཆ་རོགས་མེད་པར་སྤྱོད་ནི་དང་། རང་གི་པམ་ཚུ་གིས་ལོ་དུས་ལུ་མཆོད་པའི་ལྷ་དང་ རང་
གིས་མཆོད་ནི་ཨིན་ཟེར་ཁས་བྲུངས་པའི་འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་སྤྱང་མ་ཚུ་ལུ་མཆོད་གཏོར་
ཆད་ནི་རང་གིས་ཁས་བྲུངས་པའི་ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ལྷ་ཅི་འབྱུང་གང་
འབྱུང་འབད་བའི་འབྲས་བྱ་དང་། དག་མི་འདོད་པ་དང་འཕྲད། གཉེན་སྤྱད་པ་དང་བཟལ། འདོད་པའི་དོན་
འཆོལ་རུང་མ་ཐོབ་པའི་གྱར་ ཐོབ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཤོར་འོང་མནོ་བའི་ཆ་གུང་གིས་སེམས་ཁམས་སྤྱད་
བསྐྱེད་དང་། དག་འདུལ་གཉེན་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་ལྷ་མང་དག་ནི་དང་། གཉེན་ཆེ་བའི་ལྷ་སྤྱོད་

བརྒྱུད་ཡོད་སར་ས་བཞོན་སྒྲིག་དང་ ཤིང་གཉན་ཚུ་བཅད་ རྩ་གཉན་ཚུ་དཀྱགས་ཏེ་ ལྷ་ཁྲུ་སྒྲེ་བརྒྱུད་དང་
མཐའ་འཁོར་ཚུ་ལུ་ཉམས་ཆག་དང་མི་གཙང་ཐབ་གཞི་བ་ཚུ་བཏང་བའི་རྒྱུ་ལས་སེམས་ཁམས་འབྲུགས་པའི་
ནད་གཞི་མ་འདྲམ་ལེ་ཤུ་འཐོན་འོང་བེར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ བྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་གཉན་རིམས་
བཅོས་ཚུ་ལ་བདུད་ཅི་བྱམ་པ་ཚུ་གི་ནད་རྒྱས་པར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཆད། ཨའི་གི་ཕོམ་ནད་སྔོན་པའི་སྐབས་
ལུ་ ཟས་དང་སྔོན་ལམ་བསྟེན་ཐངས་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ལས་སེམས་ཁམས་ནད་གཞི། ཁ་དོག་མི་སྤྱག་པ་
ལ་སོགས་པ་གཟུགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་མང་རབས་ཅིག་གི་རྒྱུ་འབད་མ་ལས་ཟབ་ཟབ་འབད་
དགོ་བེར་ལུ་ནི།

སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་སྔོན་རྒྱུ།

སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ནི། ལོ་ན་ཚད་མ་སྒྲིན་པའི་དུས་ལུ་སེམས་ཁམས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲིན་ཕོག་མི་ཚུ་དང།
དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ཨལ་དང་ཨའི་སོ་སོར་ཁ་བྱལ་འགྲོ་མི་དང་ ཡང་ཅིན་ཨལ་དང་ཨའི་ཤི་རྒྱུ་གྱིས་བདག་
འཛིན་འཐབ་མི་མེད་པའི་ཁར་ མི་གཞན་གྱིས་ཡང་བརྟམས་བཅོས་སྒྲོ་ཆོགས་འབད་དེ་ སྤྲང་རྒྱུ་ལུ་བཅི་བའི་
རྒྱུ་ཚུ་གིས་སེམས་ཤི་སྒྲེ་སྔོན་པ་ད་ ཆ་རོགས་བཟང་པོ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ བྱིན་མི་མེད་པའི་གྱར་
ཆ་རོགས་ངན་པ་ཚུ་དང་ཕྱད་ཆེ་ མིག་ལྟོས་ངན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ཏེ་ རང་དབང་མེད་པར་ཆང་དང་ཚུ་ངན་ཚུ་
ལུ་ལོངས་སྔོན་དེ་ སྤྲང་བ་བག་ཡེངས་སུ་ཤོར་ ཡ་རབས་བཟང་པོའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་མཐོང་རུང་ དེ་ཚུ་ལུ་བཟླ་ནི་
དང་ཉན་ནི་གི་སྒྲིབ་མེད་པར་ གོམས་འདྲིས་ངན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ཞིན་མ་ལས་ མཐའ་མཇུག་ལུ་སེམས་
ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལུ་འགྱུར་བའི་སྔོན་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན། ལ་ལུ་གཅིག་ སམ་ལུ་རྒྱ་མོར་སྤྲོད་སུམ་ཆོགས་
རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ལས་ རང་གི་ཨ་ལོ་ལུ་གཅེས་གཅེས་ཡང་ཡང་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་གི་ག་ཅི་འབག་ཤོག་བེར་སྐྱབ་
ཚད་བྱིན་མ་ལས་ ན་ཚོད་རྒྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱ་མོར་ལོག་སྔོན་འབད་དེ་ དཔེ་ཆ་མ་ལྟོབ་པར་སྔོན་པ་ག་མིན་དང་
སྔོ་ཆང་དང་ སྔོ་ཚུ་ཚུ་ལུ་ཤུགས་ཐལ་ཏེ་ ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ སམ་དང་སྔོ་བ་དཔོན་གྱི་ཁ་ལུ་མ་ཉན་པར་
ཉིན་ལུ་མེད་པར་ཁོམ་བཤལ་རྒྱུ་སྒྲེ་ སྔོན་ལམ་ངན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ཏེ་སྔོན་པའི་ཤུལ་མར་ ངན་པ་
བཏགས་ཆེ་ སམ་གི་བསགས་བཞག་པའི་རྒྱ་མོར་ཚུ་ཚོགས་ ལཱ་གཡོག་འཛོལ་རུང་དཔེ་ཆ་ལྟོབ་ལྟོབ་མེད་པ་
ལས་ རང་གིས་སྔོ་འདོད་བཟུམ་མ་ཐོབ་པའི་དཀའ་བསྐྱེད་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོབ་མི་ཡང་ཡོད་པ་
ཨིན་མས། རྟ་གཞོན་ལ་ལུ་གཅིག་དཔེ་ཆ་བཟླ་ནི་གི་དང་འདོད་ཡོད་རུང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་སྔོ་བ་གྲ་དང་ སྔོ་བ་
སྔོང་གི་མཐུན་རྒྱུ་མེད། ཡོད་རུང་སྔོ་བ་གྲ་ནང་འགྲོ་ནིའི་གོ་སྐབས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་དང། ཟ་ནི་འཐུང་ནི་ལྟོན་

ནི་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ འབྱུང་བཞིན་ཏེ་གྱིས་ཐེབས་ཏེ་ བློ་གྲོས་མཐུན་ཆེན་མ་འཛོམས་པར་གཞན་དང་
འགྲན་འདྲ་སྡོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་འབད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་མི་ཡང་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ ཉང་ཉོང་མར་སྤྱད་བསྐྱེད་སྒྲིམ་ཕོག་མི་དང་ ཡང་ཅིན་བརྟམས་འགྲམས་ཚུ་གི་
ཆེན་ལས་ གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་འབྱུང་བ་ཚུ་གི་བྱེད་ལས་ ཆ་མ་སྒྲིམས་པའི་ཆེན་གྱིས་ གྲྭ་པའི་དབང་ཅ་
འཁྲུགས་ཏེ་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ བསམ་སྒྲོ་ འདུ་ཤེས་ ཡིད་འགྱུར་ ནུན་ཤེས་ བྱ་སྤྱོད་ རིག་སྒྲོབས་ཚུ་
སེམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལུ་གཞོན་སྒྲིམ་ཕོག་པའི་དབང་གིས་ བློ་བཞིན་གཞི་འདི་རིགས་ཅིག་ཡིན་མ་སྤྱོད་གསེ་རིག་
ལུ་མཁའ་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གསུངས་ལས་ གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ རོས་འཛིན་འབད་ཐངས།
གདོན་ནད་ཟེར་རང་གི་ཁྱེད་མ་ལུ་འབྱེད་བཟུང་དོ་བཟུམ་སྤྱོད་ རང་གི་སེམས་འཁྲུལ་པའི་རྣམ་རྟོག་གིས་ཤེས་པ་
བདག་འཛིན་ཐབས་མ་ཚུགས་པར་ གཞན་གྱི་དབང་ལུ་ཤོར་བའི་ནད་རིགས་ཅིག་ཡིན་ལས་ འབྲས་བུའི་
མིང་འདི་རྒྱ་ལུ་བཏགས་ཏེ་གདོན་གྱི་ནད་ཟེར་ རོས་འདི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་
གསུམ་ལུ་གྱུར་ཏེ་ན་ལུགས་མ་འདམ་ཚུ་སྒྲོན་མ་ཡིན། དེ་ཚུ་རང་རང་སོ་སོ་གི་ནད་རྟོགས་དངོས་སུ་གསུངས་
ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ རྣམ་རྟོག་འཁྲུལ་པའི་འབྱེད་ལུ་འབྱུང་པ་ལས་ དེ་ཚུ་སོ་སོའི་མིང་དང་རྣམ་པ་ཚུ་རྣམ་
རྟོག་གི་སྤྲང་བ་མ་འདམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ན་ལུགས་ན་ཐངས་ཚུ་ཡང་མ་འདམ་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་རོས་འཛིན་ཐང་ ཕྱི་ཆེན་སྤྱོད་གསུམ་པའི་དབང་གིས་འབྱུང་བཞི་ཆ་མ་སྒྲིམས་པར་
འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པའི་ཆེན་གྱིས་ བློ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུང་ཁག་ཚུ་རང་གི་ལྷང་ཆད་གྲུ་མ་སྡོད་པར་རེས་ཡར་
འཕེལ་ རེས་མར་ཟད་ རེས་པན་ཚུན་འཁྲུགས་པའི་དབང་གིས་ ལུས་སེམས་གཉིས་ཆར་ནམ་ཡིན།
གཟུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྤྲན་བཅོས་འབད་དེ་དྲག་རུང་ཡང་ སེམས་མ་བདེ་བ་ཅིན་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ལུ་
བཞུམ་ད་སྒྲོ་སི་སི་དང་ ཡང་ཅིན་ཁོ་བའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་མཐོང་ཚུགས། བློ་བཞིན་ཆོས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལུས་
དང་སེམས་ལུ་སྒྲོབ་པའི་ལྷ་དང་ གཞོན་པའི་འབྱེད་ཟེར་བཟུང་དོ་བཟུམ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཡང་ གཙོ་
བོ་རྒྱུ་རྟེན་གདོན་ཡིན་མ་སྤྱོད་བཤད་ནི་ཡོད། གདོན་ཚུ་གི་བཟུང་སྤྱོད་ན་བའི་བརྟམས་མཆོན་ཚུ་མདོར་བསྐྱེད་ཅིག་
ལུ་བ་ཅིན། གཙོ་བོ་རང་གིས་ཆོ་རྟེ་མ་སྤྱོད་པ་མི་དག་བའི་ལུ་ལེ་ཤ་འབད་བའི་རྣམ་སྤྱོད་ལུ་རྟེན་ཏེ་ རྟེ་མ་མི་
འདི་ཆོས་ལུ་དད་པ་མེད་པ་ རིག་པ་རྟུགས་དྲག་ཅིག་ཡིན་རུང་ གློ་བུར་དུ་མི་དེ་འགྱུར་བ་འགྱུ་སྤྱོད་ ཆོས་ལུ་

དད་པ་སྐྱོད་ རིག་པ་ཡང་ཚུལ་འགྲུབ་པ་ཅིན་ མི་དེ་གདོན་གྱིས་བཟུང་བའི་རྟགས་དང་། ད་རུང་ག་
 ཟེ་ནི་དང་ ཆང་འཐུང་ནི་ལུ་དགའ། མིག་རྟོ་བུར་གྱིས་བཟླ། ཁོ་གཏུམ་དང་ར་རྒྱལ་ཆེ་ ཁ་ལས་དོན་མེད་གྱི་སྒོ་
 སྒྲུབ་ལ་ལུ་ཅིག་ངེས་ཞིམ་རྟོག་རྟོ་ཏུམ་ནི་ལུ་དགའ། རང་གིས་རང་ལུ་མགུ་ སྒྲུ་དང་ གར་འཆམ་ ཅེད་མོའི་
 རིགས་ལུ་དགའ་འགྲུབ་འགྲོམ་མ་ཆད། རྒྱུ་ཆ་དང་གོ་ལ་ཡང་དམར་པོའི་རིགས་ལུ་དགའ། ཁ་སྒྲུབ་པ་འེཾ་
 གསང་གཏམ་བཟུམ་སྐད་ཆུང་ཀྱ་སྤེ་སྒྲུབ་འོང། སྒྲུ་པ་དང་ སྒྲུ་ཚུ་ལུ་མིག་ཁར་སྐྱོད་ནི། བཤད་ནི་ལུ་དགའ།
 རང་གིས་རང་ལུ་བརྟུང་། གཞན་ལུ་བཤེད་དེ་འཐེན། དོན་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་དགོད་བྱ་ནི། རོཾ་དོ་བཟུམ་
 དང་འདྲེགས་དོ་བཟུམ་གྱི་རྣམ་འགྲུར་ཚུ་སྟོན་ནི། སྒོ་ཆོག་ཚུ་སྒྲུ་གསལ་ཏོག་རྟོ་སྤེ་མི་འཐོན་ནི། འཕྲལ་འཕྲལ་
 རང་བྱ་མེད་འགྱུར། རེས་ཆེ་སྐབས་དོན་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ རུ་སྟེ་ལག་པ་གིས་ས་བཞོ་སྟེ་ དོན་མེད་གྱི་
 ཆོག་ལེ་ཤུ་སྒྲུབ་ཡིན། ལག་པར་ཤིང་དང་དོ་ཚུ་བཟུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གཟུགས་སྒྲུ་མོ་སྤེ་ལུང་པ་སྟོང་པ་ཚུ་གི་
 རང་ལུ་འགྱུར་སྟེ་སྟོད་པ་ཡིན། གཟུགས་སྟོབས་མེད་པ་ད་ སྟིང་གི་སྟོབས་ལྷགས་ཡང་ཆུང་ཀྱ་འགྲོམ་ལས་
 འདྲིའི་སྐབས་ལུ་སེམས་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྟོམ་ཕོག་པ་ཅིན་སེམས་མ་བདེ་བའི་ནད་གཞི་ཐོབ་ནི་དང་ ད་རུང་
 སེམས་ཀྱི་མཐོ་བསམ་བཏང་ནི་མང་འགྲུབ་པའི་གུར་ ཟས་དང་སྟོད་ལམ་ཡང་གཟུགས་ཁ་ལུ་མ་འཕྲོད་པའི་རིགས་
 བསྟེན་པའི་རྒྱུ་ཚུ་གཅིག་ཁར་ཆོགས་པ་ད། གདོན་གྱིས་རྒྱུན་འབད་དེ་ ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཆར་ལུ་ནད་
 གཞིའི་རྟགས་མཆན་འདི་ཚུ་སྟོན་མ་ཡིན། བ་བའི་རྟགས་མཆན། ཁ་སྐྱམ་ ཁ་ལས་ལྷུ་བ་སྐྱུག་ནི། ཁ་མང་ནི།
 རུ་སྟེ་གཞན་ཁར་འགྱུར། མིག་སྤྱིན་དམར་པོ་འགྱུར། ཁོང་ཁོ་ལང་སྟེ་གཞན་ལུ་བྱང་ནི། བསེལ་རྟོང་རྟོང་གི་
 རིགས་འཐུང་དགོ་མཐོ་ནི། མིག་རྟོག་ལས་ཚུ་སེར་པ་འཐོན་ནི།མིག་རྟོ་ཁར་མེད་སྐར་མ་བཟུམ་(མེ་
 ཟིམ)མཐོང་མ་ཡིན། སྒོ་འོ་སྒྲུབ་ནི་ཉུང་། ཉལ་ནི་ལུ་དགའ། རེས་ཆེ་སྐབས་སེམས་འཁྲུལ་ནི་དང་དོན་ཉིང་
 པར་ནི། མགུ་འཐོམས་ནི་དང་ གཟུགས་ཁ་ལས་རུལ་ནག་འཐོན་ནི། གཟུགས་སྟོ་ནི། གཟུགས་སྟོབས་
 མེད་པ་འགྱུར། ཁ་ཆུང་དང་སྒྲུབ་ཚུ་ལེ་ཤུ་འཐོན་ནི། རད་གཞི་ལོང་མ་དང་བྱ་མེད་བརྒྱལ་མ་ཡིན། སོ་སྤྱིང་སྤྱིང་
 བསྐྱམ་ནི། ཀངས་དང་ལག་པ་གསེག་ནི། ཁ་ལས་ལྷུ་བ་སྐྱུག་ནི་དང་སྟུན་པའི་ནད་ལུ་འཁྲུལ་སོང་ཡི་མཐོ་བའི་
 སྤྱང་བ་ཚུ་བྱུང་མ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོབ་མི་ཚུ་དེ་འཕྲོས་ལས་སྤྱོད་ལམ་འགྱུར་བ་འགྱུ་མི་འདི་རྟགས་མཚན་ལུ་བཟླ་བ་
 ཅིན་ མི་འདི་སེམས་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚབས་ཆེན་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཡང་ཅིན་ལུས་དང་སེམས་ལུ་གདོན་
 གྱིས་གཞོན་པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན་པ་ལས་གདོན་དེ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ། གདོན་ཡིན་པ་ཅིན་
 དེ་དང་བསྟུན་པའི་བཙུན་ཐབས་ཚུ། གཞུང་ལས་བཤད་དོ་བཟུམ། བཙུན་ཁའབད་དགོཔ་ལས། གདོན་ལེགས་
 ཤོམ་སྤོམ་ཅིན་མ་འབད་བར་སྤྱན་བཙུན་རིམ་གོ་གཞོན་ཞོད་ཞོད་འབད་བ་ཅིན། འདྲེ་ཤར་སྤོམ་ལུ་བཞག་ གཏོར་
 མ་རུབ་སྤོམ་ལུ་སྤྱུལ་ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་ལུ་འགྱུ་ཞི་ཡིན་པ་ལས། དང་པ་ར་ གདོན་ངོས་འཛིན་འབད་དགོཔ་
 ཁག་ཆེམ་ཡིན། གཏམ་དཔེ་ལུ་ཡང་། ནད་ལུ་སྤྱན་དང་གདོན་ལུ་རིམ་འགྱུ་ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ཡིན་པ་དོན་
 ཡང་། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རྒྱུད་ལས། བརྒྱ་དང་ཅ་གཅིག་ཀྱུན་བརྟགས་གདོན་ཡིན་པས། རྟེན་བཙུན་པར་
 སྤྱན་དཔུང་ལེན་མི་འདོད། གདོན་བཙུན་སྤྱན་མེད་ཀྱུར་ཀྱང་འཛོ་བ་ཡོད། རྟེན་པར་དཔུང་པ་གཡུང་བའི་
 བཙུན་བྱ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱེ། ཆོ་རྟེ་མ་དང་ད་ལྟ་ཡང་ རང་གི་སེམས་འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་
 གཞན་ལུ་གཞོན་པའི་ལྷ་ཁོ་ན་འབད་བའི་ལན་ཆགས་ལོག་རང་ལུ་འཁོར་བའི་ནད་གཞི་ཡིན་པ་ཅིན། འདི་ལུ་
 གདོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་རྣམ་འབྱོར་པ་ཆད་ལྷན་གྱིས་རྣམ་བཞིན་སྦྱབ་པའི་སྤྱང་འཁོར་དང་། རྣམ་སྤྱང་འདོགས་པ་
 དང་། བདུག་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་བ་དང་། བྱད་གྲོལ་དང་གདོན་གྲོལ་ལ་སོགས་པ་འཆིང་བ་ལས་འགྲོལ་
 ཐབས་འབད་ནི་དང་། བརྒྱ་བ་དང་བྱབས་པ་ལ་སོགས་པ་མི་གཙང་བ་སྦྱོང་བ་དང་། བཀའ་བསྐྱོད་དང་བཞུགས་
 སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ནད་བདག་སྤྱོད་ནི་དང་། གཏོར་མ་དང་སྤྱིན་སྤྱེག་འཛིན་ཚུ་གང་ལ་གང་འཚམས་
 ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སྒོ་ལས་རྒྱབ་རྟེན་ནད་བདག་ལས་གྲོལ་ཐབས་དང་། དེ་ལས་ནད་ཁམས་དང་བསྟུན་ཏེ་སྤྱན་
 བཙུན་འབད་ཐང་ཡང་དཔེར་ན། སྤྱོ་བཟེད་གདོན་གྱིས་ན་བའི་ནད་གཞི་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ལྷག་མཁྱིས་ཆ་
 བའི་ནད་དང་བསྐྱེད་མི་ལུ་སྤྱན་དཔུང་བསེལ་བཙུན་འབད་དགོཔ་དང་། སྤྱང་སྤྱོས་དང་གྲུ་གྲུལ་ཚུ་ལས་བཟོ་
 བའི་དུ་པ་དུགས་ནི། ཡུངས་ཀར་དང་རྒྱ་སྤྱོས་ཤུག་པ་ཚུ་ལས་བཟོ་བའི་སྤྱན་མར་ཟ་ནི་དང་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཁ་
 ལས་དབྱར་ནི། དེ་བཟུམ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་བྱ་གནད་ཀྱིས་བཀག་མི་བསལ་བའི་དོན་
 ལུ་མར་རྟེན་པའི་སྤྱན་མར་ཚུ་གིས་སྤྱོ་མཉེ་འབད་ནི། འཇམ་ཅི་གཏང་ནི། རང་བྱུང་རྒྱུ་ཆ་ནད་བདུན་ཅི་ལྷ་
 ལུ་མས་དང་སྤྱན་ཚུ་སྤྱང་ནི། དེ་ལས་སྤྱུགས་བཤལ་དང་ གཏར་བསྤེག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནད་གཞི་དང་
 བསྟུན་འབད་དགོ། སྤྱི་དང་སྤྱོག་ཅི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་སྤྱན་དང་ ཕྱི་ཁ་ལུ་རང་སོའི་གསང་དམིགས་གྱུར་ནད་
 གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་གཏར་བསྤེག་ལ་སོགས་པ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་བྱ་གསལ་དགོ།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་འདི་ ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཆར་ལུ་ཕན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཅིག་ཡིན་ཅུང་། ད་ལྟོ་ལུ་
ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལུ་ཕན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གཙོ་བོར་བཤད་པའི་སྐབས་ཡིན་མ་ལས། སེམས་བདེ་
ཏྲོག་ཏྲོ་བཞག་ནི་ཐབས་ཤེས་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ལུ་གཞོན་པའི་ནད་གཞིའི་རིགས་དང་། གཟུགས་ཁར་
ཆགས་པའི་བྲེག་པ་ནག་ཤོག་འདི་ཚུ་འབྱུང་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་བཞག་མི་འདི་ལུ་སྤྱོད་ཡིན། དབཙང་གིས་ཉ་
གོ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ལུ་གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་ཟེར་སྐབས་ལས། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་
ཡང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཚུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ལུ་ཕན་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། ཕྱི་གཟུགས་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་ནད་དང་སྤྱུག་བསྐལ་ཚུ་འབྱུང་བའི་རྩ་བ་ཡང་ རྒྱ་
ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་ཡིན་མ་སྟེ་དོས་འཛིན་འབད་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་སེམས་ཀྱི་ཉེས་པ་ཉོན་མོངས་པ་
དུག་གསུམ་འདུལ་བའི་གཉེན་པོ་དམ་པའི་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་བསལ་མ་ཚུགས་པ་སྟེ་བསྟན་ཡོད་མི་
དོན་ཡང་འདི་ཡིན་མ་ལས། སེམས་བདེ་བ་ཅིན་གཟུགས་སྤྱུག་བསྐལ་གྱིས་མནན་ཏེ་འབད་ཅུང་། སྤྱུག་བསྐལ་
སྟེ་མ་ཆོང་མ་བཟུམ་མཐོང་འོང། སེམས་མ་བདེ་བ་ཅིན་ལུས་འདོད་ཡོན་ལྷ་གིས་བསྐྱར་རུང་ཡང་བདེ་མ་ལས་
མི་ཆོང་། རྒྱ་མཚན་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན། སེམས་འདི་གཟུགས་ལུ་དབང་སྒྱུར་མི་དང་གཟུགས་འདི་
སེམས་ཀྱི་དབང་ལུ་བསྒྱུར་བྱ་ཡིན་མ་ལས་བཏེན། ཉེ་མ་ལྟོ་ཆང་གཉིས་ རྒྱགས་སྐལ་ཚོགས་རུང་ཙམ་ཁྲུག་
ནང་ན་ཨ་ཙི་གཅིག་ཡོད་དོ་བཟུམ་མའི་སྤྱང་བཤུར་སྤྱད་རུང་ཡང་། ལྟོ་ཆང་གཅིག་གིས་སྒོ་མ་བདེ་བར་ཙམ་ཁྲུག་
ནང་ལག་པ་བཙུགས་བཟྭམ་ད་ཙམ་ཁྲུག་སྤྱོད་མ་ཡིན་མེས་ཞེན་མ་ལས་དབུགས་བགམ་སྟེ་ཤི་སོང་ཅུག། རྟེན་
བཟུམ་བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ག་རྒྱ་རྒྱུན་དོམ་འདི་དང་པོ་སེམས་ཡིན་མ་ལས། སེམས་ཀྱི་མནོ་བསམ་
བཏང་ཐངས་འདི་གིས་ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ཕན་པ་དང་གཞོན་པའི་མནོ་བསམ་འདྲ་མི་འདྲ་ལེ་ཤུ་བཏང་སྟེ། དེ་
ལས་རིམ་གྱིས་འབད་ལག་ལེན་འབབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕྱི་ནད་གི་གསོ་རིག་
གཞུང་ནང་བཤད་པའི་ནད་རྟགས་ཚུ། མཁས་རིག་དང་ལྷན་པའི་བྱུང་འཆོ་ཉམས་ལྟུང་ཙན་ཚུ་གིས་བཙས་ཁ་
འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ན་ཆ་ལམ་ཁྲེར་གྱི་གདམས་པ་ཟེར་ རིམ་གཉིས་རྣལ་མའི་དོན་ལུ་རང་
དབང་ཆུང་པའི་གང་ཟག་རབ་ཚུ་གིས་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བའི་ཆུལ་གྱིས་ན་ཆ་ལམ་དུ་ཁྲེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡང་
བསམ་པའི་རུས་སྟོབས་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན།

མཆུག་རང་ནད་པ་ལུ་འཇམ་སྐྱོང་འབད་དགོས་པའི་སྐྱོར་བཅུད་བསྐྱུས་ཅིག་ལུ་ནི་ཡིན།དེ་ཡང་ རྒྱུད་ལས་བསྐྱུན་
 པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལས་ ཐམ་མཁུ་ནད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུ་ལས་གསུངས་པའི་དོན་གནད་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ།
 རྒྱུ་བ་ཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་སེམས་གཟུགས་གཉིས་ཆར་བདེ་བར་བཞག་ཐབས་དེ་ཚུ་ དེངས་ངཚན་
 རིག་དང་ཡང་ཅོག་འཐད་པ་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་ཡང་། རྒྱུད་ལས། ནད་སྐྱོང་རྒྱུན་གཉིས་བྲན་པས་རྟག་ཏུ་
 སྤངས། ལུས་ངག་ཡིད་ལས་ཉེས་སྤང་ཡང་དག་བསྟེན། ཞེས་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་
 པའི་ཕྱིར། རྩོམ་པ་ཀུན་ལ་འཇུག་ཀྱང་ཆོས་མེད་ན། བདེ་ཉིད་སྤྱད་བསྐྱུ་ཕྱིར་ཆོས་ལ་འབད། ཁོས་པས་
 བཞེས་བསྟེན་ཅིག་ཤོས་རིང་ཏུ་སྤང། སྟོག་གཅོད་རྒྱུད་ངལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། རྒྱན་དང་ངག་འབྱུལ་
 ཆོག་རྩལ་དབྱེན་སྦྱོར་དང་། བརྒྱབ་སེམས་གནོད་སེམས་ལྟ་བུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག། སྟོག་པའི་ལས་བཅུ་ལུས་ངག་
 ཡིད་ཀྱིས་སྤང། ལྷ་ངན་ནད་མོངས་སྤྱད་ལ་རུས་པན་གདགས། འབྲུ་སྟོན་སོགས་ཀུན་རྟག་ཏུ་རང་འབྲར་
 བཟླ། བསྐྱེད་དེས་པས་འཇུམ་ཞིང་བྲང་པོར་སྤྱ། གནོད་བརྩོན་དག་ལའང་པན་གདགས་གཙོ་བོ་བྱས་
 ཏེ། བྱམས་པས་བྱང་རྒྱལ་མཆོག་གི་སེམས་གཉིས་བསྐྱེད། ལུས་ངག་ཡིད་ཏུ་ལ་མོངས་མེད་གཏོང་སེམས་
 ལྷན། གཞན་གྱི་དོན་ལའང་རང་གི་འབྲར་སེམས་པ། ཞེས་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་
 མ་རུང་པ་ཞི་བའི་ཐབས། དམ་པའི་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་འདུལ་ཐབས་མེད་པ་སྟེ་གསུངས་ཅུག། ཆོས་
 གྱི་དོན་སྦྱང་པོ་འདི་ མི་རྒྱ་གི་སེམས་ཞི་ཞིང་བདེ་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་ལུ་ཡིན་མ་ལས། བདག་
 ཅག་གི་སྟོན་པས། སྟོག་པ་ཅིང་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དག་བ་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པར་སྤྱད། རང་གི་སེམས་ནི་
 ཡོངས་སུ་འདུལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྐྱུན་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་གཟུགས་དང་སེམས་
 གཉིས་ཆར་བདེ་བའི་ངང་ལུ་མི་ཆོ་རིང་སྟེ་བཞག་ཐབས་གཙོ་བོ་ཡིན་མ་ལས། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་
 ཟེར་མིང་ལོགས་སུ་སྟེ་གསུངས་གསུངས་མེད་པ་མ་གཏོགས་ དོན་གནད་ངོམ་སེམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་གནས་
 ཐབས་ལུ་གསུངས་ཅུག། སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མི་རྒྱ་བདག་མེད་སྟེ་མ་བཞག་པར་སྤྱན་ཁང་ནང་འགྱུ་སྟེ་
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་དྲུང་འཆོ་མཁས་མཆོག་རྒྱ་རྟེན་ཏེ་བཙོས་ཐབས་འབད་དགོས་ལག་ཆེ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

སྤྱར་སྤྱས་པ། ཆོས་ཀུན་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་འཇུལ་རུས་པའི། །
 སྟོ་གོས་ཐོབ་པ་དེ་སྤྱིད་མི་ལུས་ཀྱི། །
 གནས་ལུགས་མི་མཐོང་དམ་བཅའི་དན་རྟགས་ནི། །
 དེང་དུས་རྒྱས་རིགས་འཕུལ་འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་། །

ཐུབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།

༡. བྱ་མདོ་ལྷ་བྱམས་ཐུལ་གྱིས་བརྩམས། བོད་ལུགས་གསེང་གསེང་ལམས་ལམས་རིག་པ། བོད་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
༢. རག་རྩོ་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསེང་གསེང་ལམས་ལམས་རིག་པའི་རྣམ་བཞག་མདོར་བསྟུས་སུ་བཞིན་པ་ས་བོན་གྲུང་པོ་ཞེ་བྱ་བ།
༣. ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཚེགས། བོད་ཀྱི་གསེང་གསེང་སྤྱི་དོར་གཅེས་བཏུས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་། གསེང་གསེང་ལམས་ལམས་རིག་པ།
༤. ཁྲོ་རུ་ཆེ་རྣམ། (༢༠༠༠)གསེང་གསེང་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་བྲང་སྤྱང་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
༥. གྲུང་གོའི་གསེང་གསེང་གྲུན་འདུས་ལས། བོད་ཀྱི་གསེང་གསེང་ལམས་ལམས་སྤྱོད་ཆ། བོད་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།



ཐུབ་རྟེན་སྤྱོད་ཆ (Gentiana algida Pallas)