

༣ རང་བྱུང་དང་བཙུགས་མའི་ལུ་མས་ཀྱི་རྣམ་བཤད།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོ་གས།
སྐྱེ་སྲིད་ལ་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་བྱུང་སློབ་བཅུ།

དཔེ་བསྐྱུན་པ།

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་བ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྡེ།

ཡིག་སློམ་ཨང་། ༡༧༡། ཀ་མང་སྤྱང་ས། འབྲུག་ཐིམ་ཕུག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། +༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༣༣/༣༣༧༣༧༡

པར་དབང་། © ༢༠༢༢

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་བ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྡེ།

འབྲུག་ཐིམ་ཕུག།

པར་ཐངས་དང་པ། སྤྱི་ལོ་དང་པ། ༢༠༢༢

First edition: January, 2022

སློབ་བཞུགས།

རྒྱུ་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱུ་འཚོ་གསང་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

པར་བསྐྱུན་བདག་དབང་།

པར་དབང་རྩིལ་པོ་ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་ལུ་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་དེབ་གྱི་ཆ་

ཤས་ཅམ་ཡང་པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོག

ཕྱོམ་སྒྲིག་པ།

རྒྱལ་འཛོལ་སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།



ལྷན་དག་པ།

རྒྱལ་འཛོལ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་བླ་བ་བཀྲིས། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་རྟོ་ཕུག། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་ཤེས་རབ་རྟོ་རྗེ། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་ཀམ་ཨོ་རྒྱལ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྐྱེན་ལྟེ་བ།

རྒྱལ་འཛོལ་འཇམ་དབྱེངས་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེ། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་གསང་སྟུགས་ཚོས་འཕེལ། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱལ་འཛོལ་ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། རྣམ་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

དཀར་ཆག

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གངས།
	དོ་སྲོད།	༡
༡	རང་བྱུང་ཚུ་ཚན་གྱི་རྒྱལ་ཁུངས།	༢
༢	ཚུ་ཚན་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་དོ་བོ་དེས་ཚིག།	༢-༣
༣	ཚུ་ཚན་སྤྱི་འདུ་བ།	༣-༤
༤	དོས་འཛིན་འབད་ཐངས།	༤-༥
༥	སྤྱི་འདུ་ཡོན།	༥-༦
༦	ཚུ་རྒྱུང་བཅུ་བའི་ནད་རིགས།	༦-༧
༧	ཚུ་རྒྱུང་ཐངས།	༧-༡༡
༨	ཚུ་ཚན་སྤང་བའི་སྐབས་སྐབས་སེམས་སྲོན་འགྲོ།	༡༡
༩	བདུད་ཚི་ལཱ་ལུ་མས།	༡༡-༡༢
༡༠	བཙུག་མའི་བདུད་ཚི་ལཱ་འུ་ཐབས།	༡༢
༡༡	རྒྱུད་གཞུང་ལྟར་གྱི་བདུད་ཚི་ལཱ་ལུ་མས་གྱི་སྐབས་སྐབས་ཀྱི་ཚད་གཞི།	༡༢-༡༣
༡༢	སྐབས་སྐབས་བའི་སྐབས་སྐབས་མ་ཞོ་སྤང་ཚིས་ཚུ་ལ།	༡༤-༡༥
༡༣	བདུད་ཚི་ལཱ་ལུ་མས་སྤང་ཐངས།	༡༤
༡༤	བདུད་ཚི་ལཱ་ལུ་མས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་ཐན་པ།	༡༥-༡༦
༡༥	དུགས་ཀྱི་རིགས།	༡༦
༡༦	ཐོད་དུགས།	༡༦-༡༧

༡༢	བསེལ་དུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༢༥-༢༩
༡༣	བདུད་ཅི་ལྡེ་ལྷུ་ལུམས། ལྷངས་ལུམས། ལྷངས་དུགས་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར།	༢༩-༣༢
༡༤	སྤྱིར་བཏང་སྐྱན་ཚུགས་ལོ་རྒྱུས།	༣༢-༣༤
༡༥	སྐྱན་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས།	༣༤-༣༥
༡༦	རྩོ་བཙའི་ལུམས།	༣༥
༡༧	སྐྱན་གྱི་རོ་ལུས་ལྷུ་རྗེས་དང་འབྱུང་བ་ལྡེ་ལས་སྐྱན་གྱུབ་ཚུལ།	༣༥-༣༧
༡༨	བདུད་ཅི་ལྡེ་ལྷུ་རྗེས་ཀྱི་རོ་བོ་རྒྱུང་པའི་བཤད་པ་དང་ཕན་པ་འབྱུང་ལུས་ལག་ལེན།	༣༧-༣༩
	རྒྱབ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།	༤༡

དོན་སྤྲོད།

། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། །གསོ་བྱའི་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་བསྐྱེད། །གཉེན་པོའི་སྐྱེད་ཡང་འབྱུང་བཞིའི་ངོ་བོ་ཉིད། །གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་འབྲེལ། །ཞེས་དང། འབྱུང་ལྡན་གྲུབ་པའི་ལུས་ལ་གཞོན་བྱ་ཡང། །ལས་དབང་རང་གི་ངོ་བོར་གྲུབ་པར་གྲགས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྒྱུམ་སྟེ། འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་འམ་ལྡ་ཚོགས་པས་ལས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང། གསོ་བར་བྱའི་ནད་དེ་ཡང་འབྱུང་བ་བཞི་འམ་ལྡ་ལས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། གསོ་བྱེད་གཉེན་པོའི་སྐྱེད་དེ་ཡང་འབྱུང་བ་བཞི་འམ་ལྡ་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས། གཞོན་བྱ་ལུས་རྒྱངས་བདུན་དང་ངི་མ་གསུམ་དང་གཞོན་བྱེད་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཡང་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལུ་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད། འབྱུང་བ་ལྡ་ལས་གྲུབ་པའི་གཟུགས་ལུ་གཞོན་བྱ་ལུས་རྒྱངས་བདུན་དང་ངི་མ་གསུམ་པོ་འདི་ཡང། སེམས་ཅན་རང་རང་སོ་སོ་གི་ངོ་བོ་ལུ་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་བྱའི་འབྱུང་ཁམས་དང་ནད་གི་འབྱུང་ཁམས་ཆམ་བུན་པའི་སྐྱོ་ལས་སྐྱེད་བཅོས་དང་དབྱུང་བཅོས་སྦྱིར་གཟུགས་ཁམས་བདེ་སྲུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུ་ཚུ་ལུམས་ལ་སོགས་པའི་བཅོས་ཐབས་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། འདི་འབད་ནི་འདི་གིས་སྦྱིར་གསོ་བ་རིག་པ་སྲུང་བཙོན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱོ་བ་སྐྱོན་གྱི་ཁེ་པན་དང། ལྷག་པར་དུ་སྐྱེད་སྦྱོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་སྦྱོང་བརྟེན་འདི། ད་རེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དང་བསྐྱེད་གསོ་རིག་རིག་ཅུལ་དང་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་སྦྱོང་བརྟེན་བརྟེན་བསྐྱེད་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས། ཅུ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་བའི་སྐྱོ་བ་སྐྱོན་སྐྱོབ་ཚན་པེས་པར་དགོས་ལས་སྐྱོ་བ་ཚན་འདི་ནང་ལུ་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་བའི་ཚུ་ཚན་རིགས་ལྡ་གི་རྣམ་བཤད་དང་བསྟེན་ཐབས། བདུད་ཅི་ལྡ་ལུམས་ཀྱི་ལག་ལེན། སྐྱེད་ཚུ་རིགས་ལྡ་གི་རྣམ་གཞག་གཞན་ཡང་གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ལག་ལེན་ཐོར་བྱ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད།

དོལ། ལྷན་ཅིག་ལྷག་པས་རྒྱུ་ཚན་འབྱུང། །དབྱེ་བ་རྒྱུ་དང་དོ་སོལ་གཉིས། །མེད་པར་རྒྱུ་ཚན་འབྱུང་མི་སྲིད། །དེལ་
སྒྲུབ་གཞན་གྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱུར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། །རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་འབྱུང་བའི་ཁྱུངས་འདི་ཡང་གྲིང་བཞི་
གྲིང་ཕྱན་དང་བཅས་པའི་མཐའ་མ་ལུ་རྒྱུ་ཚན་གྱི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་དོ་སོལ་མེད་རང་བཞིན་དོད་འབར་བའི་ལྷགས་རི་གནག་པོ་
གིས་སྐོར་མི་འདི་ལུ་མིང་གཞན་ཏུ་གདོང་རྒྱོད་མ་ལ་ཟེར་ཡང་སྤྲུབ་ཡིན། །འདི་གི་དོད་ལྷགས་འདི་དཔེར་ན། །བསྐྱེད་པ་
མེ་འཇིག་རྒྱུ་འཇིག་གི་སྐྱབས་ལུ་ཉིམ་སྤྱོད་བདུན་ཤར་བའི་དོད་དང་ལྷན་པའི་ལྷགས་རི་གནག་པོ་གིས་འཁོར་ལྷག་སྐོར་
ཏེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ལུགས། །དེ་དང་ཆ་མཚུངས་པའི་དོད་ཀྱི་ལུས་པ་ཡོད་པའི་དོ་སོལ་ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་དེ་ལར་སྲིད་པའི་
ལམས་འདི་ནང་ལུ་རྒྱན་ཞིང་གཤེར་བ་རྒྱུ་ལམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ས་འོག་ལས་འཐོན་མི་འདི་དང་ལ་ལྷག་རྒྱུ་ད་རྒྱུ་ཚན་རྒྱ་
འབྱུང་མ་ཡིན།

༡.༡ རྒྱུ་ཚན་གྱི་རེས་ཚིག

འཚོ་བུ་ད་གྲུབ་པས། །རྒྱན་གཤེར་རྒྱུའི་རང་བཞིན་ལ། །དེག་བྱ་ཚ་བས་མེ་དང་མཚུངས། །དེ་ཕྱིར་རྒྱུ་ཚན་ཞེས་སུ་
བཤད། །ཅེས་དང། །མ་ལ་ཡའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། །རྒྱན་གཤེར་རྒྱུ་ཡི་དངོས་པོ་ལ། །དེག་བྱ་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཅན།
།དེས་ན་རྒྱུ་ཚན་ཞེས་བརྗོད་དོ། །ཞེས་དང། །དཔག་བསམ་ལ་རྒྱུ་ལས། །རེས་ཚིག་རྒྱུ་ལམས་མེར་རྒྱས་པའི། །རྒྱན་
གཤེར་རྒྱུ་ཡི་དངོས་པོ་ལ། །ཚ་དབལ་མེ་ཡི་རང་ལྷན་ཕྱིར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། །རྒྱུ་ཚན་ཟེར་བའི་རེས་ཚིག་
འདི་རྒྱན་ཞིང་གཤེར་བ་དང་བསེལ་བ་རྒྱུའི་རང་བཞིན་འདི་དེག་བྱ་ཚ་བའི་དོད་དང་ལྷན་ནི་འདི་གིས་མེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་རྒྱུ་ཚན་ཟེར་སྤྲུབ་ཡིན།

༢ རྒྱུ་ཚན་སྤྱིའི་དབྱེ་བ།

མ་ལ་ཡའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། །སྤྱིར་ནི་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་སྟེ། །སྤྱི་ཟླ་སྤྱི་ལྡེ་དོ་ཞོ་དང། །དོ་རྒྱུ་ཚན་ཞེ་རྒྱུ་ཚན་ལ། །ཞེས་
དང། །དེ་མེད་ཤེལ་འབྲེལ་ལས། །སྤྱིར་ནི་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་སྟེ། །རྒྱུ་ཚན་པན་རྒྱན་འབྲེལ་པ་སོགས། །བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་
རྒྱ་རྩ་གཅིག །མཚོག་དམན་ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྱི་རྒྱུ་དག་ལས་འབྲེལ་པ་ལས། །རིགས་ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པ་
འབྱུང། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། །སྤྱིར་བཏང་ཚ་རྒྱུའི་དབྱེ་བ་ལུ་རིགས་ལྡེ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་ཡང་སྤྱི་ཟླ་ཟླའི་
རྒྱུ་ཚན་དང། །སྤྱི་ལྡེ་གི་རྒྱུ་ཚན། །དོ་ཞོའི་རྒྱུ་ཚན། །དོ་རྒྱུའི་རྒྱུ་ཚན། །ཅོང་ཞེའི་རྒྱུ་ཚན་བཅས་རྩ་བའི་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་
སྟེ་བྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། །རྩ་བའི་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་འདི་ལས་པན་རྒྱན་འབྲེལ་པའི་རྒྱུ་ཚན་དབྱེ་བ་བརྒྱ་དང་རྩ་གཅིག་དང།
མཚོག་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་དང། །སྤྱི་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་པའི་དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

༣.༡ བྱེ་བྲག་གི་དབྱེ་བ།

གཡུ་ཐོག་ཚེན་པོས། །སྤྱི་ཟླ་སྤྱི་ལྡེ་དོ་ཞོ་དང། །དོ་རྒྱུ་ཚན་ཞེ་རྒྱུ་ཚན་ལ། །རྩ་བའི་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྡེ་ཡིན། །དེ་དག་པན་
རྒྱན་འབྲེལ་པ་ལས། །གཅིག་ལ་ལྡེ་ལྟེ་བྱེ་བ། །རྒྱས་པར་བྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད། །ཞེས་དང། །མི་པམ་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་

མཚོས། རྫོ་སོལ་ཙེང་ཞི་འདྲེས་ཀྱི། རྫོ་སོལ་བྲག་ལྷན། རྫོ་སོལ་ལྷ་བྱི། རྫོ་སོལ་ལྷོང་རོས། རྫོ་སོལ་སིན་རྒྱ་ར་འདྲེས་
ཀྱི་ལྷོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཟུ་བའི་རྒྱུད་ལས། རྫོ་སོལ་དང་ཙེང་ཞི་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཚན་དང་། རྫོ་
སོལ་དང་ལྷ་བྱི་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཚན། རྫོ་སོལ་དང་བྲག་ལྷན་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཚན། རྫོ་སོལ་དང་
ཙེང་ཞི་ལྷ་བྱི་གསུམ་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཚན། རྫོ་སོལ་དང་ལྷ་བྱི་བྲག་ལྷན་ལྷོང་རོས་བཞི་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་
བའི་རྒྱུ་ཚན་ཟེར་དབྱེ་བ་བྱེ་བས་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

༤ རོས་འཛིན་འབད་བཅས།

རྫོ་ལྷན་རྒྱལ་པོའི་སྤྱོད་བཤུགས། རིགས་མཚོག་རྒྱ་འཁོལ་རུས་པ་དང་། རྫོ་རིགས་དཀར་པོ་སྤྱོད་དང་། རྫོ་དང་དམར་
སྤྱོད་ནག་སྤྱོད། རིམ་བཞིན་ལོ་མ་ལྷག་རོན་སྤྱོད། ལོ་བོའི་རྒྱབ་དང་རྟོག་དང་། ལམ་སྤྱིན་མདོག་འདྲ་ཞེས་ལྷ་ལས།
རྫོ་དང་གོགས་ཀྱིས་ལྷ་ལྷོ་འགྱུར་ཏེ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱོད། ཚ་རྒྱུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྫོ་སོལ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲོན་རྫས་
རྒྱུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མཚོག་དམན་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ལས་དེའི་བོད་ཚད་ཆེ་ཆུང་དང་བསྐྱུན་རྒྱུ་འཁོལ་རྒྱལ་པོའི་རུས་
པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ལ་དོག་གི་དབང་གིས་རྫོ་རིགས་མ་འདྲུལ་དཀར་པོ་དང་། རྫོ་སྤྱོད་དང་། རྫོ་བ་དང་དམར་སྤྱོད་
དང་རྫོ་ནག་སྤྱོད། ལོང་གི་རིམ་པ་བཞིན་དུའི་དབྱིབས་དང་རྫོ་རིགས་དཀར་པོ་ཨོམ་དང་བྲ་ལྷག་རོན་གྱི་སྤྱོད་འདྲུལ་དང་།
བྲ་གོ་བོའི་རྒྱབ་དང་རྟོག་སྤྱོད་འདྲ་བ་དང་། ལམ་སྤྱིན་གྱི་མདོག་འདྲ་བ་ཟེར་རིགས་དང་གོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་ལྷ་ལྷོ་འགྱུར་
ཏེ་ལ་དོག་དང་རྫོ་རོ་རྒྱ་གོ་སོགས་ལས་རོས་འཛིན་འབད་དགོ།

༤.༡ རྒྱུ་ཚན་གྱི་དྲི།

ལྷ་བྱིའི་རྒྱུ་ཚན་ལྷ་བྱི་མན་ལ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྤྱོད། ཚ་རྒྱུ་གི་ས་ཁོངས་ནང་ལྷ་སྤྱོད་པ་ཅིག་ ལྷ་བྱི་ལ་སོགས་
པའི་སྤྲོན་རྫས་ཀྱི་དྲིམ་ཡོད་པ་མེད་པ་བཟོ་ཞིན་ལས་བཟོག་དབྱུང་འབད་དགོ། ལྷིར་བཏང་རྒྱུ་ཚན་རིགས་ལྷ་ལྷོ་ར་
གཞོབ་དང་སྤོང་དའི་དྲིམ་དུམ་ལྷ་རེ་མན་ལ་ལོད། དཔེར་ན་ཙེང་ཞིའི་རྒྱུ་ཚན་ཡིན་པ་ཅིན། ཙེང་ཞིའི་རྒྱུ་ཚན་དྲི་མེད་
དངས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱོད། ཚ་རྒྱུ་འདི་དྲིམ་མེད་པའི་ཁར་དངས་འཕྲོས་འཕྲོས་འོངམ་ཡིན།

༤.༢ རྒྱུ་ཚན་གྱི་མདོག་

ལ་དོག་སེར་པོ་དྲི་དུགས་ཆེ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱོད། ལྷ་བྱི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ཚན་གྱི་རྒྱུ་སྤྲོན་རྫས་ཀྱི་བཀྲག་དང་
མཚུངས་མ་སྤྱོད་འོངམ་ཡིན།

༤.༣ རྒྱུ་ཚན་གྱི་རོ།

བྲག་ལྷན་ལ་སོགས་པའི་སྤྲོན་རང་རང་གི་རོ་ལས་བཞེན་ཚ་རྒྱུའི་རྒྱུ་ག་ཅི་ཡིན་ན་སྤྲོན་རྫས་འདི་གི་བོམ་འགྱུར་བ་མེད་
པར་ངེས་ཏེ་གསེལ་དགོ།

८.८ **ཚུ་ཚོན་གྱི་མཐའ་འཁོར།**

བྲག་ལྷན་ཚུ་ཚོན་བྲག་ཁར་འབྱུང། །བྲག་ལྷན་འཇག་ཐིག་རྗེས་མངོན་ཞིང། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཚ་ཚུ་ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་ནང་ལུ་བྲག་ལྷན་དང་ཅོང་ཞི་ལ་སོགས་པའི་སྤོན་རྗེས་རྒྱུང་པ་དང་ཡང་ཅོན་གཉིས་འདྲེས། །གསུམ་འདྲེས། །བཞི་འདྲེས་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་འདི་ལུ་བཟླ་དེ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།

८.५ **ཚུ་ཚོན་རིགས་ལཱ་འི་རོ་དང་མདོག་རུས་པ།**

ཨང།	སྤོན་རྗེས།	མདོག།	རོ།	རུས་པ།
༡	རྩོ་སོལ་དང་ལུ་ཟླ་ཟླ་འདྲེས་པ།	སེར་དཀར།	ཁ་བ།	ཟང་བའི་ཚུ་སེར་འཛོམས་ནི་དང། ཚུང་བྲང་ཚུ་བ་པ་ལས་རྒྱུང་ལུ་གཞོན་པ་ཡིན།
༢	རྩོ་སོལ་ཅོང་ཞི་འདྲེས་པ།	དཀར་བ།	མངར་བ།	འདུས་པ་སྤྲུག་པོ་དང། ཚ་ཚང་ཀུན་ལུ་ཕན།
༣	རྩོ་སོལ་བྲག་ལྷན་འདྲེས་པ།	སྤྲུག་པོ།	ཁ་བ།	བསེལ་བྱོད་སྟོམས་པས་ལྷན་འདུས་སེལ་ཕྱ་ཡིན།
༤	རྩོ་སོལ་ལྗོང་རོས་འདྲེས་པ།	དམར་སེར།	ཚ་ཁ།	ཚུ་སེར་དང་ཚ་བ་ལ་སོགས་པ་སེལ་ཕྱ་ཡིན།

५ **སྤྱིའི་ཕན་ཡོན།**

ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཚུ་ལུམས་སྤྱི་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཚུ་ཚོན་ཞུགས། །འབྲས་ལས་དུག་ཚད་རྙིང་བྱེར་ཞིང་ཞེན་པ་དང། །འབྲས་དང་མ་ཚོན་སྲུང་ཡ་ཙུ་ནད་དང། །རེངས་འབྲུམས་སྲུང་པོ་ཤ་སྐམས་འདོན་པར་བྱེད། །ཞེས་དང། ལུམས་ཀྱིས་ཚ་རྒྱུངས་ཚུ་སེར་བ་སྲུང་འདོན། །རྒྱུང་འདུལ་སྐྱེངས་འཛོམས་སྐྱེམ་པོ་ཤ་རྒྱས་བྱེད། །ཅེས་དང། དྲི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས། ཕན་ཡོན་དུག་ཚད་རྙིང་བྱེར་འདོན། །དྲེག་གྲུམ་འབམ་འབྲས་རེངས་པ་འདུལ། །འབྲས་དང་སྲུང་ཡའི་ནག་ཚུ་སྐམས། །ད་གྲེ་པོ་འགྲུགས་ཤིང་སྲུང་པོ་རྒྱུང། །སྐྱེམ་པོ་རྒྱས་དང་སྐྱོམ་པོ་དམི། །ཤ་པགས་ཙུ་ཟུམ་ཐིག་ལྷན་འདོན། །དྲི་སྐྱོངས་བཀྲུག་ལེགས་ལུས་འཇམ་བྱེད། །ཅེས་དང། ཡོངས་གཏད་ལས། འབྲས་ཀྱི་ནད་ལ་ལུམས་དང་མེ་བཙོའ་མཚོག། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་དེག་གྲུམ་དང། །རྒྱུང་འབམ། རུས་ཚོགས་ན་བ། །ཐོབ་སྐྱོན། ཙུ་དཀར། ཡན་ལག་ཞ་བ། །ཞེད་པ་ན་བ། །ཤ་བཀྲུག་པགས་ནད། ཚུ་སེར་མཛོ་ནད། མ་རྙིང། དོན་སྤོད་སྤྲུའ། ལྷན་སྐྱེས་མ་ནད་རྙིང་པ་བཙོས་དཀའི་རིགས། །འབྲས་དང་དུག་གི་ཟང་ནད། །ཞུག་ཙུ་དང་ཤ་ལྷགས་ལ་ཚ་བ་བྱེར་ཏེ་འདུར་

བ། རྟེན་ཅུ་འཇུག་པ། པགས་ནད་རྒྱ་མེར་གྱི་རིགས། མ་འབྲས། ཚད་རྙིང་ཤ་ལྷགས་ཅུ་ཚོགས་ལ་ཞེན་པ། དུག་གི་ནད་དོ། རྒྱུད་གིས་སྒོམ་པ། པགས་པའི་མདངས་ཉམས་པ། པགས་པ་རྩལ་པ། གཞན་ཡང་འཕྱེན་རྟུག་གཅིན་བཅས་ཀྱི་ཤུགས་བཀག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཉེས་པ་བཅས་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད། ཡན་ལག་སྤྲུལ་སྤྲེལ་དངས་པའི་ནད་གཞི་རྒྱ་མཉམ་ཉོང་ཉོང་བཟོ་ཞི། གཞུགས་རྒྱལ་ལ་ཐུག་དགེ་འགྲོ་མི་རྒྱ་གདོང་ལ་ཐུག་བཀྲུག་ཞི་དང་གདོང་ལ་ཐུག་སྦྲུང་འགྲོ་མི་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་ཐུག་ཕྱང་རྒྱགས་པའི་རུས་པ་དང་། ཤ་སྐྱམ་འགྲོ་མི་རྒྱ་ཉམས་བརྟའི་དང་ཤ་ཉམས་རྒྱགས་མི་རྒྱ་ཉམས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཤ་དང་པགས་ཀོ་རྩ་དང་རྒྱས་པའི་བར་ན་ལྷན་ཞུགས་མི་རྒྱ་སེལ་རྒྱགས་ཞི་དང་། གཞུགས་ལའི་དྲིམ་འཛུ་པ་རྒྱ་འདག་ཞི་དང་། གཞུགས་ཀྱི་བཀྲུག་ལེགས་ཤོམ་འཐོན་ཞི་རྒྱ་ལུ་ཕན། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ཕན་ཡོན།

༥.༡ རྟོ་སེལ་ཅོང་ཞི་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན།

དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྟོ་སེལ་ཅོང་ཞི་འདྲེས་པའི་རྒྱ། རབ་རྩ་ཚ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ། ཞེས་དང་། ཅོང་ཞིའི་རྒྱ་ཚུན་དྲི་མེད་དངས། སམ་སྤྱོགས་དེར་ཡང་ཅོང་ཞིས་བྱལ། རྩ་ཚང་བསིངས་ཀྱང་རོ་མི་བསྐྱར། སྐྱུག་པོ་དུག་དང་ཚད་རྙིང་སེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྤྱེ། རྒྱ་རྟོ་སེལ་དང་ཅོང་ཞི་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན་ཨིན་པ་ཅིན་རབ་རྩ་ཚ་བའི་ནད་གཞི་སེལ་ཞི་དང་། རྒྱའི་མདོག་དངས་ཤིང་དྲིམ་མི་འོང། སམ་སྤྱོགས་དང་མཐའ་འཁོར་རྒྱ་ལས་ཡང་ཅོང་ཞི་མཐོང་ཞི་དང་། རྩ་དང་ཚད་རྒྱགས་རྩུང་མདོག་མི་འཇུར། པན་ཡོན་འདི་ཡང་མ་ལྷོ་བ་དང་། བད་ཀན་སྐྱུག་པོ། དུག་ནད། ཚད་རྙིང་། སྐྱན་ནད་རྒྱ་ལུ་ཕན།

༥.༢ རྟོ་སེལ་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན།

རྟོ་སེལ་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་འདྲེས་པའི་རྒྱ། རྩུང་པར་གྲང་བའི་རྒྱ་མེར་འཛོམས། རྩུང་བཟད་རྩུབ་པས་རྒྱུད་ལ་གཞོད། ཞེས་དང་། སྐྱ་ཟླ་ཟླ་ཚུན་སྐྱ་ཟླ་མནམ། ལའ་དོག་སེར་པོ་དྲི་དུགས་ཆེ། སམ་སྤྱོགས་དེར་ཡང་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་བྱལ། རྒྱ་མེར་ཤ་བཀྲུ་མཛོལ་འབྲས་སེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྤྱེ། རྟོ་སེལ་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན་ཨིན་པ་ཅིན་ལྷན་པར་དུ་གྲང་བའི་རྒྱ་མེར་འཛོམས་ཞི་དང་། རུས་པ་རྩལ་ཞི་འདི་གིས་རྒྱུད་ནད་ལུ་དུམ་ག་ཅིག་གཞོད་འོང། སྐྱ་ཟླའི་རྒྱ་ཚུན་འདི་སྐྱ་ཟླའི་དྲིམ་མནམ་ཞི་དང་། རྒྱའི་མདོག་ཡང་སེར་པོ། རོ་ལ་བ་དང་། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡང་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་མཐོང་ཞི་ཡོད། རྒྱ་ཚུན་འདི་གིས་རྒྱ་མེར་གྱི་ནད་དང་། ཤ་བཀྲུ་མཛོལ་ནད། འབྲས་སྤྱོག་གི་ནད། བསེ་དུག་བསེ་ལྷག་གྲང་ལུ། འབྲུམ་ཐོར། རྩུ་མ་དང་། གདོན་ནད་རྒྱ་ལུ་ཕན།

༥.༣ རྟོ་སེལ་བྲག་ལྷན་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན།

རྟོ་སེལ་བྲག་ལྷན་འདྲེས་པའི་རྒྱ། བསེལ་དྲོད་སྒྲོམས་པས་ལྷན་འདུས་སེལ། ཞེས་དང་། བྲག་ལྷན་རྒྱ་ཚུན་བྲག་ལར་འབྱུང། བྲག་ལྷན་འཛོག་ཐིག་རྩེས་མདོན་ཞིང་། ལའ་དོག་སྐྱུག་རོ་ལ་དྲི་མི་ཞིམ། སྐྱུག་པོ་དྲིག་ནད་རྒྱ་འགགས་སེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྤྱེ། རྟོ་སེལ་དང་བྲག་ལྷན་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཚུན་ཨིན་པ་ཅིན་བསེལ་དྲོད་སྒྲོམས་ཞི་འདི་གི་

ལྷན་པ་དང་། འདུས་པའི་ནད་ཚུ་སེལ་ནི་དང་། བྲག་ལྷན་གྱི་ཚུ་ཚན་འདི་བྲག་གྲུ་ལས་འཐོན་ནི་དང་། མཐའ་འཁོར་
ལུ་ཡང་བྲག་ལྷན་འཛོག་པའི་ལུ་མཐོང་ནི་དང་ཚུ་འི་མདོག་སྐྱུག་པ་ཙམ་ཅིག་འོང་། རོ་ལ་བ་རིམ་མི་ཞིམ་པ། འདི་གིས་
བད་ཀའ་སྐྱུག་པོའི་ནད་དང་། སོ་ཚད། དེག་ནད། ཚུ་འགགས་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥.༤ རྫོ་སོལ་དང་ཅོང་ཞི་མུ་ཟྱི་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན།

དེ་བཞིན་རྫོ་སོལ་ཅོང་ཞི་དང་། །མུ་ཟྱི་གསུམ་འདྲེས་ཚུ་ཚན་ནི། །ཀྱུ་ལ་ཡོད་དེ་གང་རྒྱུ་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་
བརྩམ་སྟེ། རྫོ་སོལ་དང་ཅོང་ཞི་མུ་ཟྱི་གསུམ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་འདི་གིས་གང་བ་རྒྱུ་པའི་ནད་གཞི་ལུ་ཕན།

༥.༥ རྫོ་སོལ་དང་མུ་ཟྱི་བྲག་ལྷན་ཅོང་ཞི་ལྗོང་རོས་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན།

རྫོ་སོལ་མུ་ཟྱི་བྲག་ལྷན་དང་། །ཅོང་ཞི་ལྗོང་རོས་འདྲེས་པའི་ཚུ། །ཚུ་སེར་ཚ་བ་ལ་སོགས་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་
བརྩམ་སྟེ། རྫོ་སོལ་དང་མུ་ཟྱི་བྲག་ལྷན་ཅོང་ཞི་ལྗོང་རོས་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་འདི་གིས་ཚུ་སེར་དང་ཚ་བའི་ནད་གཞི་ལུ་
ཕན།

༥.༦ རྫོ་སོལ་དང་རྫོ་ཞོ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན།

རྫོ་ཞོའི་ཚུ་ཚན་ར་གཞོབ་སྟོ། །ས་ཕྱོགས་རྫོ་སྐྱུས་ལྱབ་དེ་ཡིས། །མ་ལུ་འཇུ་ཞིང་མེ་དོད་སྟེད། །བད་ཀའ་སྐྱེན་དང་ལྷགས་
དེགས་སེལ། །ཞེས་དང་། གཡུ་ཐོག་པས། །དུག་ནད་འཇུག་དང་སྐྱུག་པོའི་རིགས། །ལྷན་དང་འདུས་པའི་ནད་ནམས་
སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྟེ། རྫོ་སོལ་དང་རྫོ་ཞོ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་འདི་ར་གཞོབ་གྱི་དུམ་མཚམ་ནི་དང་། ཚུ་ཚན་
ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་རྫོ་སྐྱུ་པོ་ལྱབ་སྟེ་འོང། །འདི་གིས་སོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་ཏེ་ལ་བས་ལུ་མ་ཚུགས་
མི་ཚུ་ལྷན་ནི་དང་། སོ་བའི་མེ་དོད་བསྐྱེད་ནི། བད་ཀའ་སྐྱེན་སྐྱེན་དང་ལྷགས་དེགས་སེལ་ནི། དུག་ནད་དང་། བད་ཀའ་
སྐྱུག་པོའི་ནད། ལྷན་པ་དང་འདུས་པའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

༥.༧ རྫོ་སོལ་དང་བྲག་མཚུར་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན།

བྲག་མཚུར་ཚུ་ཚན་མཚུར་བོ་ཞིང་། །ས་ཕྱོགས་དེར་ཡང་མཚུར་གྱིས་ལྱབ། །ཚུ་མདོག་སྟོ་ནག་རྩུ་བཟང་རྫོགས། །འབྲས་
སྐྱོན་རྟེན་ལྷགས་དེགས་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྟེ། རྫོ་སོལ་དང་བྲག་མཚུར་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་འདི་མཚུར་གྱི་
བོམ་འཚོར་ནི་དང་། ཚ་ཚུ་ཡོད་སའི་མཐའ་འཁོར་ཡང་མཚུར་གྱིས་ལྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཚུ་ཚན་གྱི་མདོག་འདི་
ཡང་སྟོ་ནག་ཅན་དང་། དུམ་ག་ཅིག་རྫོགས་པ་སྟེ་འོང། ཚ་ཚུ་འདི་གི་སན་པ་ཡང་འབྲས་ནད་དང་། སྐྱོན་ནད། རྟེན་
ནད། བད་ཀའ་སྐྱུགས་དེགས་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥.༨ རྫོ་སོལ་དང་རྫོ་ཚུ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན།

གཡུ་ཐོག་ཚེན་པོས། རྫོ་ཚུའི་ཚུ་ཚན་སན་ཡོན་གྱིས། །དུག་ནད་ཀྱུ་ལ་བསྐྱགས་པ་དང་། །དབྱིག་གི་དུག་ལ་མཚོག་ཏུ་

ཕན། །ཞེས་དང། རྫོང་མཚོག་གི་ཚག་གྲུམ་དང། །རེངས་འཁྲུམས་ཚིགས་ཆེད་ནད་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་
སྟེ། རྫོང་མཚོ་ཆ་ཆུ་གིས་དུག་གི་ནད་སྦྱིར་བཏང་དང་ལྷག་པར་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་གཡའ་ཅན་དབྱིག་གི་དུག་ལུ་མཚོག་ཏུ་ཕན་
འི་དང། གཞན་ཡང་ཡན་ལག་ཆག་དགུམ་ཤོར་མི་དང། ཡན་ལག་གི་རྩ་རེངས་འཁྲུམས། ཚིགས་ཏྲོ་སྟོམ་འཕྱོ་མིའི་
ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥.༧ རྫོང་མཚོ་དང་ལུ་ལྷང་འབྲེས་པའི་རྩ་ཚུ་ཚུ་ལ།

རི་སྐད་དུ། ལུ་ལྷང་རྩ་ཚུ་ཕན་ཡོན་གྱིས། །ཁྲང་བ་ལས་གྲུར་རྩ་ཚུ་མེར་དང། །གཞོན་མེད་རྩ་ཚུ་མེར་ཕལ་པ་འཛོམས། །
ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། ལུ་ལྷང་ཆ་ཆུ་གིས་གྲང་བའི་ནད་ལས་གྲུར་པའི་རྩ་ཚུ་མེར་གྱི་ནད་དང། །ལྷག་ཏུ་གྱི་གཞོན་པ་
མེད་པའི་རྩ་ཚུ་མེར་གྱི་ནད་ཕལ་པ་འཛུགས་རྒྱུ་ལུ་ཕན།

༦ ཚ་ཆུ་སྐྱང་བཏུབ་པའི་ནད་རིགས།

ཕྱི་རྒྱུད་ལས། རུང་བ་ཡན་ལག་རེངས་འཁྲུམས་ཞ་བ་དང། །འབྲས་དང་རྫོག་པ་མ་རྟིང་མ་གསར་སྐྱངས། །ཚབས་དང་
སྐར་པོ་ཤ་རུས་རྩ་ཚུ་མེར་གཡོ། །རྒྱུང་ནད་མ་ལུས་ཀུན་ལ་སྐྱགས་པ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། དེག ལུམ་བུ།
ཙ་དཀར། ཡན་ལག་རེངས་པ་དང། །འཁྲུམས་པ། ཞ་བ། འབྲས་ནད། རྫོག་པ་ མ་རྟིང། མ་གསར། ལུར་ཡ་
སྐྱངས་པ། རྒྱུང་ཚབས། རྟེན་པ་སྐྱར་བ། ཤ་འབྲས། རུས་འབྲས། ཙ་ནད། ལུང་མེད་ཀྱི་ཚབས་ནད། ལྷལ་ཚིགས་
བུད་པ། ཤ་དང་རུས་པའི་བར་རྩ་ནད་རྩ་ཚུ་མེར་བསགས་ཏེ་ཡོད་མི་དང། རྒྱུང་ནད་མ་ལུས་པ་ཀུན་ལུ་ཕན་པ་སྟོམ་ཡོད་པ་
མ་ཚད་བྱུང་པར་གྲང་བའི་ནད་རིགས་ལུ་དུགས་དང་ལུམས་ཟེར་རྒྱུད་གཞུང་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

༦.༡ ཚ་ཆུ་སྐྱང་མ་བཏུབ་པའི་ནད་རིགས།

ཕྱི་རྒྱུད་ལས། མི་རུང་རིམས་འཁྲུགས་ཚ་རྒྱས་སྐྱུ་རབ་དང། །ཉམ་རྒྱུང་དང་ག་འགགས་ལ་སྐྱང་བར་བཤད། །ཞེས་
དང། ལུང་སྟོན་ལམ་གྱིས། །འདུག་ཏུ་མི་རུང་བསམ་བྱ་འོ། །ཚ་རིམས་འཁྲུགས་ཚད་རྒྱས་པ་དང། །ཞག་མཁྲིས་ཞག་
ཚད་མཐོ་བ་དང། །སྟོ་སྦྱིང་སྐྱུམ་མ་སོགས་ལ་འཛོམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། རྩིང་ནད་ཅན་དང། ཞག་ཤུགས་
ཅན། རྩིང་དང། ལྷང་པ་སོགས་དབང་རྟེན་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཞོན་ཅིང་ལུས་རྒྱངས་ཞན་པའི་རྒྱུང་ནད་ཅན། གཉན་
ཚད། ཏྲ་ཅང་ལོ་ན་རྣམས་ལ། ལུས་རྒྱངས་ཤིན་ཏུ་ཞན་པ། མངལ་སྐྱུམ་ཅན། རིམས་ཚད། འཁྲུགས་ཚད། ཚ་བ་
རྒྱས་པ། སྐྱུ་རབ། དང་ག་འགགས་པ། ལུང་མེད་ལྷུ་མཚན་ལྷན་པའི་དུས་དང། བཞེས་སྟོ་བཟའ་ཚར་ལོང་མེད་པར་རྩ་
ལུམས་སྐྱང་ནི་འདི་མ་བཏུབ་མ་ཚད། གལ་སྲིད་སྐྱང་དགོཔ་འབྱུང་རུང་ལུ་ཡུན་གང་ལུང་སྟེ་སྐྱང་དགོཔ་གལ་ཅན་ཡིན།

༦.༢ གནས་གྱི་དབང་གིས་ཚ་ཆུ་སྐྱང་མ་བཏུབ།

ཕྱི་རྒྱུད་ལས། མིག་དང་མཁྲུང་ཚོས་དེག་བཞི་རྟིག་པ་དང། །སྟོ་བ་སྦྱིང་གའི་གནས་སུ་ལུམས་མི་རུང། །ཞེས་གསུངས་

དོ་བཟུམ། མིག་དང། མཁུར་ཚོས། རླིག་པ། དྲེག་བཞི་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུ་ལེ་མཐེ་བོང་གཉིས་དང། ལག་པའི་སྐྱོ་མོ་གཉིས།
སྟོ་བ་སྟེ་ཕོ་བ་རྒྱ་ལོང་གི་ཡུལ། རྟིང་གའི་གནས་སམ་སྟིང་འཕར་བའི་གནས་རྒྱ་ལུ་ལུམས་མ་རུང་མ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་
རུང་དེ་གི་ཐབས་ལུ་སོག་པོ་ལུང་རིག་བསྟན་དར་གྱིས། དྲེག་བཞི། རླིག་པ། རྟོ་བ། རྟིང་གི་གནས་རྒྱ་ལུ་རས་དགར་
པ་གང་རུང་ཅིག་གིས་དམ་དམ་དཀྱིས་ཞིམ་ལས་རྒྱ་ནང་འཇུལ་དགོ་པའི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་རྣམ་དུ་
ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

» ཚ་རྒྱ་སྤང་ཐངས།

རྒྱ་ཚོ་སྤང་ཞི་དེ་དོན་ལུ་རབ་སྐྱོན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་གཞི་བཟུང། དེ་མིན་རུང་རྒྱ་ཚོ་སྤང་རུང་མི་རུང་གི་ཁམས་འཕྲོད་
དང་ལམ་འགྲུལ་བཟང་ངན་སོགས་བརྟུག་དཔུད་དགོ་པ་མ་ཚད། རང་རང་གི་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཚོ་སྤང་ག་
ཅི་བཟུམ་སྤང་དགོ་པ་ཨིན་ན་ངེ་གཏུགས་འབད་དེ་སྤང་དགོ། སྤང་པའི་སྐབས་ལུ་འགོ་དང་པ་བྲོད་འཇམ་ལས་འགོ་
བརྩུགས་སྤང་དགོ་པ་དང་དེ་ལས་རིམ་གྱིས་ཚ་བྲོད་ཆེ་སུ་ནང་སྤང་དགོ། ཚ་རྒྱ་སྤང་པའི་སྐབས་ནད་པའི་རྒྱུང་ཁ་
དང། རྟུག་གི་གཞོན་འུགས། རྟིང་གི་འཕར་ལུང་རྒྱ་བསྟན་དགོ་པ་དང། རྒྱུང་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཟས་སྐྱོན།
ནད་གཞི་དང་བསྟུན་པའི་ཟས་སྐྱོད་གང་ཟབ་བསྟེན་དགོ། ནད་གཞི་རྒྱུང་གས་ཆེ་མི་རྒྱ་མང་མ་དྲགས་པར་ཉིན་ཞག་རེ་
གཉིས་རེ་སྤངས་པ་ཅིན་གཟུགས་ཁམས་བདེ་བསྤུང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་སྟེ་གསུངས་ཏུག། རྒྱ་ཚོ་སྤང་པའི་སྐབས་
དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་གཞི་ག་ཏེ་ན་སར་ལག་པ་གིས་འཕུར་མཉེ་འབད་དགོ་པ་མ་ཚད། རྟུག་པར་དུ་སྐྱོན་ནད་ཡོད་
པའི་སར་ལག་པ་གིས་འཇམ་པའི་སྟོ་ལས་བརྒྱུང་ནི་དང་བསྐྱོར་བའི་རྒྱུ་གིས་འཕུར་མཉེ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། རྒྱ་ཚོ་སྤང་
སྤང་པའི་སྐབས་ལ་ལུ་ཅིག་ནད་གཞི་སྟོང་དོ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ལུ་བསྐྱུར་བ་མ་འབད་བར་ཡུན་བསྐངས་ཏེ་སྤང་དགོ་པ་
དང། རྒྱ་ཚོ་སྤངས་ཚར་ཏེ་རྒྱ་ནང་ལས་འཕྲོན་མ་ཅིག་ཨ་ལྟོ་སྟོ་རས་གཙང་ཏོག་ཏེ་ཅིག་གི་གཟུགས་ཁར་ཆགས་པའི་
སྟོན་གཤེར་རྒྱ་འབྲུག་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུང་བསེལ་མ་བརྟུག་པར་གོ་ལ་སོར་དགོ། དེ་ལས་ཐུགས་ལ་སོགས་པ་ཚ་ཏོ་མ་
གྱི་རིགས་འབྲུངས་ཏེ་བྲོ་བའི་གོས་ཀྱིས་སྤུར་ཏེ་གཟུགས་ཁ་ལས་རྒྱུལ་ནག་འཕྲོན་བརྟུག་སྟེ་ནད་རྒྱངས་བ་སྤུ་ལས་བྲང་
བའི་ཐབས་ཟབ་མོ་འབད་དགོ། ཨིན་

རུང་འབྲེལ་མཁྲིས་འདྲེས་པའི་ནད་གཞི་
རྒྱ་ལུ་དང་པོ་སྟོན་འགོ་ཞི་བྱེད་གྱི་སྟེན་
དང་གཏར་སྟོངས་གྱི་རིགས་གང་འོས་
བསྟེན་དགོ་པ་གལ་ཅན་ཨིན། དེ་ཡང་
རྒྱུད་ལས། རྟུག་མཁྲིས་འདྲེས་པའི་
ནད་དག་ལ། །དང་པོར་གཏར་སྟོང་
ལེགས་བསྟེན་ནས། །རྩིས་སུ་རྒྱ་ཚོ་
དལ་བུས་བསྟེན། །ཞིས་གསུངས་དོ་
བཟུམ་ཨིན།



ཡ.༡ ཚ་ཚུ་སྤང་ནིའི་དུས་ཚོད།

སྤྱིར་གསོ་རིག་གཞུང་ཚུ་ལས་བཤམ་དོ་བཟུམ་དུས་ཚོད་དེ་ཕྱིད་དང་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་ཚ་ཚུའི་ལུས་པ་འཕེལ་བའི་དུས་
དང། དཀྱུག་གྱི་དུས་ལུ་འབྲུགས་རོམ་གྱིས་དམ་ནི། དབྱར་དུས་ཚར་རླུང་རྒྱས་ནི་འདི་གིས་ཚ་ཚུའི་ལུས་པ་ཉམས་
སུ་ཅིག་འགྲོ་ནི་འདི་གིས་ལེགས་ཤོམ་མེན་སྟེ་གསུངས་ཡོད། ཚ་ཚུ་སྤང་བའི་དུས་ལུ་ཕྱར་དེ་ཡང་གསོ་རིག་གི་གཞུང་
ལས་དང་པོ་དུས་ལུ་གང་ཐུང་དང་དེ་ལས་རིམ་པ་བཞེན་དུས་ལུ་རིང་སུ་སྟེ་སྤངས་ཏེ་སྤྱིར་ལོག་དུས་ལུ་གང་ཐུང་
སྤང་དགོཔ་དེ་ཡང་དཔེར་ན། ལྷན་འབྲུའི་དབྱིབས་བཟུམ་སྟེ་བསྟེན་དགོཔ་དང་ཞག་གངས་ཉུང་མཐའ་༥ ལས་༢༡
གི་རིང་སྤང་དགོཔ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་ཅུང་། ལྱད་རིག་ཅན་ཚུ་ལས་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་གི་དོན་ལུ་ག་དེམ་ཅིག་སྤང་
དགོཔ་ཨིན་ན་ངེ་གཏུགས་འབད་དེ་སྤང་དགོཔ་གལ་ཆེ། ངེ་མེད་ཤེལ་གོང་ལས། བན་པའི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་ནི། །མངོན་
སུམ་མ་མཐོང་བར་དུ་བསྟེན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། དོན་མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་རང་གི་ནད་གཞི་ལུ་དག་སྤྱེད་ག་དེ་
སྟེ་འཕོན་དོ་ག་བཟུ་སྟེ་སྤང་དགོཔ་ཨིན།

ཡ.༢ སྤང་བའི་ཟུང་སྟེན།

ལྷུང་སྟོན་ལམ་གྱིས། །ཁ་ཟས་སྟོད་ལམ་འཛེམ་བུ་ནི། །བོ་སྐྱུར་སྐྱུར་པན་སྟོག་བཙོང་དང། །པག་ཤ་ར་ཤ་དུ་ཚང་
ཟས། །འཇིག་སྟོད་སྟོད་ལམ་སོགས་ལ་འཛེམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། བཞེས་སྟོ་དང་སྟོད་ལམ་སྤང་དགོཔ་
འདི་ཡང་བོ་སྐྱུར་པོ་གྱི་རིགས་དང། རོ་ཚ་དྲགས་པའི་ཨེ་མ་དང། སྟོག་བཙོང་། ལུས་པ་བསིལ་བའི་པག་ཤ་དང།
ར་ཤ། ཚང་སྐྱུར་པོ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་རིགས་དང། རྒྱ་བསིལ་འབྱུང་ནི། རུལ་སྤྱངས། ལུ་དཀའ་བའི་ཁ་ཟས་དང་རྗེན་
ཟས་གྱི་རིགས་ཚུ་འཛེམས་དགོ།

ལུས་ཀྱི་སྤང་བུ་འཇིག་སྟོད་དང། དག་ཤུལ་གྱི་སྟོད་ལམ། རྒྱུ་ལོངས་གིས་གཟུགས་འབྱུ་ནི། ས་སྟོན་མ་དང་བསིལ་སར་
སྟོད་ནི། ཐོས་སྐབ་པའི་རིགས་སྟོན་ནི་ཚུ་འཛེམས་དགོཔ་དང། དག་གིས་དོན་མེད་གྱི་སྟོ་མངམ་སྟེ་སྐབ་ནི་དང། ཡིད་
གྱི་དོན་མེད་སེམས་སྤྱད་ལང་ནི་ཚུ་སྤང་དགོ།

ཡ.༣ སྤང་བའི་ཟུང་སྟེན།

ཚ་ཚུ་སྤང་བའི་སྐབས་ལུ་ཚུ་ཚན་གྱི་དོད་དང་སྐྱེན་རྗེས་གྱི་ལུས་ལྷགས་གྱིས་རྩལ་ནག་དང་གཅིག་ཁར་ནད་རླངས་ཚུ་
བཏོན་གཏང་མ་ད་རླངས་སྟོབས་ཚུ་ཡང་ཉམས་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་བྱོ་ལ་བརྟུད་པའི་ཁ་ཟས་གྱི་ལུས་རླངས་གསོ་དགོཔ་
གལ་ཆེ། དཔེར་ན། ཁ་ཟས་སྐྱུམ་པ་དང་བརྟུད་ཆེ་བའི་ཟས་རུས་ལུ་དང་ཤ་ཚང་སྟོད་རྗེ་མར་གསལ་ལ་སོགས་པ་བསྟེན་
དགོ། སྟོད་ལམ་འདི་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཚོལ་བཅག་རན་པར་འབད་དགོཔ་དང། དག་གི་ཁ་ཐུན་རན་པར་འབད་ནི། ཡིད་གྱི་
ཐོག་ལས་སེམས་སྟོད་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོད་དེ་སངས་རྒྱས་སྟོན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་གསོལ་བ་བཏབ་དགོཔ་ཨིན།

ཡ.༤ སྟོ་བུར་རྒྱུན་རན་བཙུགས་ཐབས།

ཚ་ཚུ་སྤང་བའི་སྐབས་དྲན་མེད་བརྒྱལ་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྟོ་བུར་གྱི་རྒྱུན་རན་འབྱུང་མི་འདི་ཡང་གཙོ་བོ་སྟོ་བུར་དུ་

དངངས་སྐྱེག་བསྐྱེད་ནི་དང་། རྒྱུང་ཤས་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོམ་ལས་བརྟེན་འབྱུང་མི་ལུ་མགོ་དང་སྤྱིང་ཁར་ཚུ་བསིལ་གཏོར་ནི་དང་། ལྷུ་ཚུགས་འབད་ནི། རྒྱུང་གསང་བཀའ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཇ་ཏི་སྐྱུམ་བྱུག་ རྒྱུང་སྐྱེན་གྱི་རིགས་བསྐྱེན་ནི་དང་། བདུག་སྐྱེན་ཨ་གར་ ३१ དང་ ३५ ལ་སོགས་པ་བདུག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འབད་དགོ།

༤ རྒྱུ་ཚུན་སྤྱང་པའི་སྐྱབས་སྐྱབས་སེམས་སྲོན་འགྲོ།

རྒྱུ་ཚུན་སྤྱང་པའི་སྐྱབས་སྐྱབས་སེམས་སྲོན་འགྲོ་རང་གི་ཡི་དམ་གང་ཡིན་དེའི་ནལ་འབྱོར་བསྐྱོམ་སྟེ་མདུན་གྱི་ནལ་མཁར་ཚོགས་ཞིང་གསལ་བཏབ་ཡན་ལག་བདུན་པ་མཇུལ་དང་བཅས་སྤྱི་དང་། རྒྱུང་པར་གྱི་གསོལ་འདེབས་རང་གིས་གང་ཤེས་ཅི་རུས་བཟངས། དེ་དག་གི་སྐྱུ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་སྲོན་བཅུད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ནད་སེལ་བའི་སྐྱེན་གྱི་བཅུད་ཐམས་ཅད་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་རྒྱུན་རོ་དུག་ལྷན་གྱི་ནལ་པར་བསྐྱུས་ཏེ་རྒྱུ་ཚུན་ནང་ཐིམ་པར་གསལ་བཏབ་ནི་དང་དུས་གཅིག་སྐྱབས་ལུལ་ནལས་གྱི་སྐྱེ་ཆས་ལས་བབ་པའི་བདུད་ཅི་སྐྱེ་ལྷ་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་གཞོན་པའི་བགོགས་རིགས་དང་། རང་དང་འདྲི་ཁར་གནས་པའི་གནས་བདག་ལ་སོགས་གྱི་ནད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་བྱང་སྟེ་ལེགས་ཚོགས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཕེལ་བར་བསྐྱོམ་དགོཔ་ཡིན།

༥ བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས།

༥.༡ བདུད་ཅི་ཟེར་བའི་རྒྱབ་ཁུངས།

༄ སྲོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་སྐྱུར་ཏེ་ལུ་བ་ཅིན་བདུད་ཟེར་མི་འདི་ལུས་དང་ཚེ་སྲོག་ལུ་གཞོན་པར་བྱེད་པའི་དུག་དང་ནད་གྱི་མིང་དང་། ཅི་ཟེར་མི་འདི་ནད་འཛུམས་པར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་སྐྱེན་གྱི་མིང་ཡིན། འཕྲག་དཔོན་བསོད་ནམས་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དུག་བཅོས་འཆི་བདག་ཞགས་གཙོད་ལས། བདུད་ཅི་ཟེར་བའི་ཁུངས་འདི། སྲོན་གྱི་དུས་ལུ་ལྷ་དང་ལྷ་མ་ཡིན་ཚུ་བདུད་ཅི་ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པའི་སྐྱབས་སྐྱེས་བུ་སྐྱེ་སེར་པོ་མིག་ཏོ་ལས་མེ་འབར་ཏེ་ཡོད་མི། གཟུགས་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཅིག་ཐོན་མ་ལས་ག་གིས་ཡང་བདུལ་མ་རྒྱུགས་པར་འདྲོགས་འབྲེལ་འཐབ་སྲོད་པའི་སྐྱབས། ཚངས་པ་གིས་རྩྭ་ཟེར་བཅོད་པ་དང་དུག་ཞིག་འགྲོ་བའི་དབང་གིས་རྒྱུ་བའི་དུག་དང་མི་རྒྱུ་བའི་དུག་གཉིས་ལུ་ཐིམ་སོང་རུག་མི་རྒྱུ་བའི་དུག་པོང་ད། བཅོན་དུག་སྤྱང་དུག་དང་། རྒྱུ་བའི་དུག་ཁྱི་སྲོན། རྒྱུལ། སྤྲིག་པ། སྤོན་བུ་གི་དུག་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་བྱུང་རུག། དེ་ལས་གཉེས་ཏེ་འགྲོ་བའི་ཚེ་སྲོག་ལུ་གཞོན་པའི་ནད་རིགས་སྲོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་འཕྲོས་མི་འདི་རྒྱ་ལུ་བདུད་དམ་ནད་ཟེར་བའི་གྲགས་པ་བྱུང་རུག། ད་རུང་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས་བདུད་ཅི་བུམ་པ་ཐོན་མི་དེ་ལྷ་ལུལ་ལུ་འབག་སོང་སྟེ་བདུད་ཅི་གི་དོན་ལུ་དགའ་སྲོན་འབད་བའི་སྐྱབས་སྐྱེ་གཅན་གྱིས་བདུད་ཅི་ཨར་ཕ་བརྒྱུ་འབག་སྟེ་འབྲོག་འགྲོམ་ད། རྒྱུང་བདུད་ལྷེ་ཚངས་པ་གིས་འཁོར་ལོ་འཕངས་ཏེ་སྐྱེ་གཅན་གྱི་ཨོལ་སྐྱོག་བཅད་པ་ལས་སྐྱེ་གཅན་གྱིས་འཕྱངས་མི་བདུད་ཅིའི་ཐིགས་པ་ས་ཁར་འཛག་སོང་རུག། དེ་ས་བོན་ལུ་གྱུར་ཕ་ལས་བརྟེན་འཛུམ་གྱིང་ནང་ལུ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་གཉེན་པོ་ལུ་སྐྱེན་རིགས་གངས་ཀྱིས་མ་ཚོད་པར་འཁྱུངས་མི་དེ་ལུ་ཅི་འམ་སྐྱེན་ཞེས་གྲགས་པའི་ཐ་སྤྱད་བྱུང་རུག།



༡༠ བཅོས་མའི་བདུད་ཅི་ལྗེ་ལྷུ་ལྷུ་ཐབས།

རྒྱུད་ལས་ཚ་བའི་ནད་རོ་དབྱུང་བ་ལ་གཏང། གང་བའི་ནད་སྟོབས་གཞིམ་པ་མེ་བཅའ། ལྷན་འདུས་བད་ཀའ་ཤས་
 ཚེ་བ་ལ་དུགས། ལྷན་འདུས་མཁྲིས་པ་ཤས་ཚེ་བ་ལ་ལུམས། ལྷན་འདུས་རླུང་ཤས་ཚེ་བ་ལ་བྱུག་པ་ཞེས་དང།
 ཡང། དེ་མ་གྲུབ་ན་བདུད་ཅི་རྣམས་པ་ལ། རླངས་ལུམས་རྒྱུ་ཚུན་སྤྱིང་པས་གོང་བཞིན་འགྲུབ། ཞེས་དང། འུག་པ་
 ལྷའི་བདུད་ཅི། མཚོ་ལུམ་བཅོན་གྱི་བདུད་ཅི། འོམ་བུ་ལྷའི་བདུད་ཅི། མཁལ་སྐྱེ་སྤྱོད་གྱི་བདུད་ཅི་དང།
 ཡང་ན། སྤང་གི་བདུད་ཅི་བ་ལུ་དང། ཉིན་གྱི་བདུད་ཅི་འུག་པ། སྤྱིབས་གྱི་བདུད་ཅི་མཚོ་ལུམ། རྒྱའི་བདུད་ཅི་འོམ་
 བུ། སའི་བདུད་ཅི་མཁལ་སྐྱེ་ལུ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་སྤྱིབས་ཡིན། ལག་ལེན་གཅེས་བསྐྱུས་ཀྱུན་གསལ་སྤང་མཚོད་ལས།
 འདི་ལྷ་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྒྱུངས་ལ་རྒྱུ་རང་བྱུང། །ཚམ་གྱི་ནད་དུ་བསྐྱོས་ལ་ཕབས་བཏབ་བསྐྱུལ། །སྐྱུར་ཚེལ་ལངས་ནས་རྒྱ་
 དང་ཚང་གིས་བསིངས། །སྤིགས་མ་སྐྱར་ཡང་བརྒྱུངས་ལ་བཅོས་ཁུ་བསིངས། །བསྐྱོམས་ལ་རྒྱུགས་ཚམ་བསྐྱོས་པའི་
 རྒྱུལམས་གྱིས། །འབྲམས་འབྲུགས་ཚད་རྙིང་ཕྱེར་དང་ལུས་དབྱེ་སྐྱུར། །ཡན་ལག་རེངས་འབྲུམས་མ་རྒྱན་སྐྱུར་ཡ་
 འཛོམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། དཔུད་ལྗེའི་ཡ་གྲུལ་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་གྱི་ལག་ལེན་འདི་ཡང་བདུད་ཅི་རྣམ་
 ལྷ་ཆ་མཉམ་ཏེ་གཏོ་སྟེ་བརྒྱུང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་བཤལ་སྐྱུགས་དང་དུག་རིགས་མེད་པའི་སྐྱེ་གང་ཐོབ་ཟེར་མཁལ་དབང་
 ལོ་རྒྱུ་ཚེ་རྣམ་གྱིས་གསུངས་ཏེ་ཡོད། རྒྱད་པར་བྲག་ལུན་དང། ཅོང་ཞི། བཟང་པོ་དུག ཅ་བ་ལ། འབྲས་བུ་གསུམ།
 རྒྱ་སེར་སྐྱེ་གསུམ། གཟེ་མ། སྤྱི་རིལ། བུལ་ཏེ་ག་བཅས་རྩོམ་ཚམ་བརྒྱུང་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུགས་ཏེ་བཟངས་ལོག་ལ་
 སོགས་པའི་སྟོད་ནང་ལུ་འཚོས་པ་སྟེ་བཅོ། ལུ་ཁ་ལུ་སྐྱེ་གྱི་སྐྱེ་ཆ་གཅིག་ལངས་པའི་འབྲུ་ཆང་བཅོ་ཐོག་དེ་གཉིས་
 གཅིག་ཁར་བསྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་ཕབས་བཏབ་སྟེ་རོ་སར་བསྐྱུལ་བཞག། དེ་ལངས་ཞིན་མ་ལས་རྩོད་བཏགས་ཏེ་ཁུ་བ་
 བཏོན་ཞིན་ན་རྒྱུ་ཚེ་ཏོམ་ནང་རྒྱུགས་ཏེ་སྤང་མི་འདི་ལུ་བདུད་ཅི་ལྗེ་ལྷུ་ལྷུ་ཟེར་གྲགས་ཏེ་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་གངས་ཚན་རྩོད་ལས་ར་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་སྤང་ནི་གི་ཚ་ཆས་མཐུན་རྐྱེན་གཞན་མ་འཛོམས་
 ཅུང། ས་དོང་བརྟེན་གཡག་གི་པགས་ཀོ་འདི་ནང་བཏིང། དེ་ལས་སྐྱེ་བསྐྱོལ་ཞེས་ལས་དེ་ནང་རྒྱུགས་ཏེ་ནད་ཚན་
 དང་ནད་མེད་གཉིས་ཆར་ལུས་ཁམས་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་སྤང་སྟོལ་འདུག དེ་བཟུམ་འབྲུག་ནང་པའི་
 སྐྱེ་བཅོས་གྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ནང་ལུ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལུ་དུང་མཚོ་མགོན་པོ་དོ་རྗེ་གིས་འགོ་འདྲན་འབད་དེ་བདུད་
 ཅི་ལྷ་ལུམས་གྱི་དཔུད་བཅོས་གྱི་ཞབས་ཏེ་ག་གཞི་བཅུགས་འབད་ཡོད་པ་དང། དེ་གི་འུག་མ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ གི་ལོ་ལུ་
 རླངས་ལུམས་དང་རླངས་དུགས་གྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ཡང་གཞི་བཅུགས་འབད་དེ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ནད་པ་ལུ་ཞབས་ཏེ་ག་ལུ་
 སྟེ་ཕན་ཐོགས་ཚན་དང་ཡོངས་གྲགས་ཚན་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༡ རྒྱུད་གཞུང་ལྷུ་ལྷུ་གྱི་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་གྱི་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་གཞི།

རྒྱུད་གཞུང་དང་འཁྲིལ་འུག་ཚེ་ཆ་གཅིག ད་ལི་དཀར་པོ་ཆ་གཅིག འོམ་བུ་ཆ་གཉིས། མཚོ་ལུམ་ཆ་གཉིས་འཁལ་པ་ཆ་
 གསུམ། འདི་ལྷ་གཙོ་བོ་ཡིན་མ་ལས་ཆ་རྒྱུ་མ་གང་ཡན་ཆད་དང། བྲེ་གང་ཡན་ཆད་གང་མང་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ལེགས་
 ཤོམ་ཡིན།

༡༡.༡ དེས་བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེན་གྱི་ཚད།

ཚུལ་ལུམས་སྒྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་སྐྱེན་སྐྱེས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཚུལ་ཀྱང་འཛུགས་ཀྱི་རམ་༢༥༠ རྒྱལ་ཁྲུ་བཅོ་བའི་ལུ་བཅག་ཞིན་མ་ལས་སྐྱེས་དགོ།

༡༡.༢ བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོ་དུས་ལུན།

སྐྱེན་རྒྱུ་སྐྱེད་ཚར་མི་འདི་ལུ་བ་བཏོན་ནི་གི་དོན་ལུ་སྐྱེན་བཅོ་དུས་ལུན་རྒྱུ་མ་༡༥ དང་༣༠ བར་བཅོ་དགོཔ་ཨིན་རུང། དེས་ཀྱི་བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེད་སྐྱེ་འབད་ཡོད་མི་འདི་མ་བཅོ་བར་ཚུ་ཚན་ནང་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་ལུ་བ་བཏོན་ཏེ་སྒྲུབ་རུང་བཏུབ་ཨིན།

༡༡.༣ བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་ཀྱི་སྐྱེན་བསྐོལ་ཐངས།

རྒྱུད་བཞིའི་བདུ་བཀོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་འདི་མཛེས་ཀྱི་ལྷ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། སྐྱེད་སྐྱེམ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ཚུ་རྒྱལ་ཞིམ་ལས་གོང་གི་སྐྱེན་ཚུ་ལམ་ལུ་སྐྱེ་བཏུངས་ཏེ་རྒྱལ་སྐྱེ་བསྐོལ་ཞིམ་ལས་དེ་གཞུས་པའི་ལུ་བ་འདི་བཏོན་ཞིམ་ལས་ཉོད་ནང་བཞག། ལུ་བ་བཏོན་པའི་ཚེ་ག་མ་འདི་ལོག་སྐྱེ་རང་ཚུ་སྐྱེ་དགའ་བསྐོལ་ཆ་བཏུལ་མས་ཆུག་ལུས་པའི་ལུ་བ་བཏོན། ལོག་སྐྱེ་རང་ཚེ་ག་མ་དེ་ནང་ཚུ་སྐྱེ་དགའ་རྒྱལ་ཏེ་བསྐོལ་བའི་ཆ་བཏུལ་པ་ལས་ཆགསུམ་ལུས་མི་འདི་བཅགས་ཞིམ་ལས་ཏེ་མ་གི་སྐྱེན་གྱི་ལུ་བ་དང་སྐྱེ་བསྐོལ་སྐྱེ་ཆང་བཟང་པོ་བྱི་ཐོན་ཅམ་བསྐྱེན་ཞིམ་དང་ཉོད་གཅོད་ཏེ་ག་ཏོག་ཏོ་ནང་རྒྱལ་སྐྱེ་བཞག་སྐྱེ་ཏེ་མ་གི་ཚེ་ག་མ་འདི་བཀོ་དགོཔ་ཨིན།

༡༡.༤ བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་གྲུ་ཁ་ཚར་བཏང་ཐངས།

རྒྱུད་བཞི་བདུ་སྐྱེད་ཨ་རུ་འདི་འཕྲེང་བ་ལས། ར་མཉེ། ཉེའིང། བ་སྐྱུ། གཟེམ། ལུ་བ་བཅས་སོ་སོར་ཞོ་གསུམ་རེ་སྐྱེར་མི་ནང་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ཕན་མ་ཨིན། སྐྱེད་ལུ་ལྷ་སྐྱེས་པ། མགོ་བོ་འཁོར་བ། མཁུམ་ཚད་བཅས་ལུ་ཚན་ནང་དགའ་དམར། ལུ་ཟེ་ཞོ་གསུམ་རེ་དང་གང་རྒྱུད་དང་། ཟས་མ་ལུ་བ་ལུ་ཚོང་ཞི། སི་ཕི་ལིང། སྐྱ་སྐྱུ། ཐག་ལུན་བཞི་པོ་ཞོ་གསུམ་རེ། ཚུ་སེར་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་སྐྱོས་དགའ། ཐལ་ཀ་དོ་རྩེ། སོ་མ་ར་རྩེ། ལུ་གུལ། ཉག་ཚུར། མཚལ། སེང་ལྷེང་བཅས་སོ་སོར་ཞོ་དོ་སྐྱར་ལུ་རེ་དང་། ཚུ་དགའ་གྱི་ནང་དང་། གཟུང་ནང་ལུ་སྐྱེ་རིལ་དང་། སི་བོང་རིལ་མ་ཞོ་བཞི་རེ་དང་། གཞན་ཁ་ཚར་མ་དགོ་པའི་ནང་གཞི་ལུ་ཚུ་བ་ལྷ་གིས་མཚོགས་པ་ལས་ཁ་ཚར་མ་དགོས་པ་ཨིན། དེ་ལས་རིགས་འགྲེས་པའི་ནང་གཞི་ཁ་ཚར་བཏང་དགོ་མི་ཚུ། དེས་པར་ཁ་ཚར་བཏང་དགོས་པ་སྐྱེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། ཁ་ཚར་དེ་ཡང་ཕྱེ་མ་བཏང་བའི་དང་ཚུ་ནང་ལུ་བསྐོལ་བའི་ལུ་བ་གང་རུང་བཏུབ་ཨིན། དེས་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་མི་འདི་དུག་རིགས་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེན་སྐྱེ་༣༩ དེ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་འདི་དང་། མཁུམ་དབང་ལྷོ་རུ་ཚོ་རྣམ་གྱིས་མཛོད་པའི་རྒྱུད་བཞི་འགྲེལ་པ་དང་། གསོ་རིག་རྙིང་བསྐྱེས་སྐྱེ་རེངས་གསར་པ་ལ་སོགས་པའི་ནང་ལས་དུག་རིགས་མིན་པའི་སྐྱེན་སྐྱེ་གང་འཛོམས་ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་གལ་བ་མེད་པ་ཨིན་རུང་། འགྲེལ་པ་རྙིང་ཤོས་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བ་ཅིན་སྐྱེན་གྱི་གཅོ་བོ་བདུད་ཚི་རྣམ་པ་ལྷ་དང་། དེ་ལས་གཞན་ནང་གཞི་དང་འཁྲུལ་སྐྱེན་ཁ་ཚར་བཏང་དགོཔ་གསུངས་

ཉེ་ཡོད།

༡༢ ལྷན་སྦྲེལ་བའི་སྐབས་སྐར་མ་ཞོ་སྣང་རྩིས་ཚུལ།

ཉེ་མའི་ལྷན་སྦྲེལ་འཛི་མེད་བདུན་ཅེ་འབྲུམ་བཟང་ལས། འདེགས་ཚད་གཤོར་ཚད་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། །ས་ཤེད་བཟང་རྣམས་པའི་ནས་ཀྱི་འབྲུ། །ཆེ་བ་གསུམ་ལ་ར་ཉི་ཞེས་སྲུ་གསུམ། །ར་ཉི་གཉིས་ལ་སེ་བ་གང་ཡིན་ཞིང། །སེ་བ་དོ་ལ་སྐར་གང་སྐར་མ་བཅུར། །ཞོ་གང་ཞོ་བཅུར་སྣང་གང་སྦྲེལ་ཀྱང་ཟེར། །སྣང་བཞིར་ཉལ་གང་ཉལ་བཞིར་སྣང་བཅུ་དུག། །ཐུར་མའི་རྒྱ་མ་གང་ཡིན་རྒྱ་ཕྱེད་དོར། །ཤེར་གང་ཐུར་སྣང་ཉེར་བཞི་ཤེར་བཞི་བཅུར། །ཚོན་དོ་གཅིག་ཡིན་གཉིས་པ་གཤོར་ཚད་ལ། །སྐར་ལུགས་སྦྱི་ལུགས་གཉིས་ལ་དང་པོ་ནི། །ལག་མཐིལ་གང་ལ་ཨ་ཤ་ཞོ་དོ་ཡིན། །ཨ་ཤ་གཉིས་ལ་སྣང་ཕྱེད་ཨ་ཤ་སྦྱེ། །སྣང་གཅིག་སྦྲེལ་གང་སྣང་གཉིས་ཚུར་གང་ཡིན། །སྣང་བཞིར་སྦྱིམ་པ་གང་རམ་ཕུལ་གང་ཡིན། །ཕུལ་བཞིར་བེ་གང་བེ་བཞིར་གཤོར་ཞོ་ཡིན། །གཤོར་ཞོ་ལྷ་ལ་གཤོར་ལལ་གཅིག་ཏུ་འདོད། །གཉིས་པ་སྦྱི་ལུགས་ཕུལ་དུག་བེ་གང་ཡིན། །བེ་ལྷ་ཞོ་གཅིག་ཞོ་བཞིར་ལལ་གཅིག་ཟེར། །གང་ཡང་སྐར་ནི་སྐར་པོའི་གཞལ་ཚད་ཡིན། །ཚོན་པ་རྣམས་དང་ཞོ་ཆང་པོ་མ་སོགས། །ཉིས་འགྲུར་སྐར་དང་ལྷར་ཚད་དེའི་ཕྱེད། །བྱ་ཞེས་མཁས་མཚོག་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ལས་གསུམ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡིན།

༡༢.༡ བདུན་ཅེ་ལྷ་དང་སྐར་རྣམས་ ༣༢ ཀྱི་བེད་སྦྱོང་སྣང་ཚད་འབྲུ་དུས་རང་བཞིན་དང་རོ།

ཨབ	སྐར་མིང།	རང་བཞིན།	སྐར་རོ་དབྱེ་བ།	བེད་སྦྱོང	སྣང	ཞོ	སྐར།	གེ་ཇི།	གྲུ་རམ།	འབྲུ་དུས།
༡	མཚོ་ལྷུམ།	བམིལ་བ།	མངར་ལ།	ལོ་སྦྱོང།	༡	༠	༠	༠	༡༠༠	ལྷོ་ལྷོ་ལ-༡-པ།
༢	ལུག་པ་ཚོར་ཅན།	བམིལ་བ།	ལ་བ།	ལོ་མ།	༡	༠	༠	༠	༡༠༠	ལྷོ་ལྷོ་ལ-༡-པ།
༣	མཁལ་དཀར།	འོ་བ།	ལ་ཚ།	ལོ་ངས་རྫོངས།	༡	༠	༠	༠	༡༠༠	ལྷོ་ལྷོ་ལ-༡-པ།
༤	བ་ལུ་དཀར་པོ།	འོ་བ།	བསྐ་བ།	ལོ་མ།	༡	༠	༠	༠	༡༠༠	ལྷོ་ལྷོ་ལ-༡-པ།
༥	རྒྱ་ཤིང་འོ་མ་བྱ།	སྦྱོམས་པ་	བསྐ་བ	ལོ་མ།	༡	༠	༠	༠	༡༠༠	ལྷོ་ལྷོ་ལ-༡-པ།

७	མངའ་སྡེ་ ཁག	བཞིལ་བ།	བསྐྱ་བ།	ཁག	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
२	རྫོག་ཏུ།	ཏྲོ།	མངར་ཚ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
३	ལྷན་སྐྲུན།	ཏྲོ།	ཁ་ཚ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ १-१०༥།
४	ཀ་ཀོ་ལ།	ཏྲོ།	ཚ་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ १-१०༥།
१०	ལྷན་པ།	བཞིལ་བ།	ལྷན་ མངར་བ།		०	५	०	०	०५०	ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་
११	ལྷན་ལྷན།	བཞིལ་བ།	མངར་ལ་ བསྐྱ་བ།	མེ་ཏྲོག	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ७-༥།
१२	ལི་ལི།	ཏྲོ།	ཚ་ལ་ ལྷན་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ १-༧།
१३	སྐྱོ་སྐྱོ་ དཀར།	ཏྲོ།	མངར་བ།	ཐང་ལྷན།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
१ॣ	ཐལ་ཀ་ རྫོག་ཏུ།	སྐྱོ་མཉམ་པ།	ཁ་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
१༥	མོ་མོ་ར་ ལྷོ།	སྐྱོ་མཉམ་པ།	མངར་ལ་ བསྐྱ་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ༧-༥།
१༦	ལྷན།	སྐྱོ་མཉམ་པ།	བསྐྱ་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
१༧	བསྐྱ་བ།	སྐྱོ་མཉམ་པ།	བསྐྱ་བ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
१༨	ལྷན་བུ།	བཞིལ་བ།	ལྷན་བུ།	འབྲས་བུ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
१༩	བཙོང་།	བཞིལ་བ།	ཁ་བ།	ལོ་སྐྱོང་།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
༢༠	ཚོ་སྐྱོ།	བཞིལ་བ།	ཁ་བ།		०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
༢༡	ལྷན་ལྷན།	བཞིལ་བ།	བསྐྱ་བ།	ལོ་སྐྱོང་།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།
༢༢	ལྷན་བ།	ཏྲོ།	མངར་ལ་ ཚ་བ།	ལྷན་བ།	०	५	०	०	०५०	ལྷོ་ཁྲི་ ११-११༥།

५	ཚུ་ཤིང་འོམ་ལུ།	དུག་ཚད་རྙིང་ཤིང་ཞེན་པ་རྒྱ་སེར་དང་ལྷག་ཚད་གྱི་ནད་ལུ་ཕན།
६	སེང་ལྗེད།	ལྷག་དང་མཛོ་ནད་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་ལུ་ཕན།
७	རྩྭ་རྒྱ།	རྩུང་གི་ནད་རིགས་དང་རྩྭ་ལྷིང་གི་ནད་ལུ་ཕན།
८	སྲུག་སྐྱེལ།	མཁལ་ནད་དང་གང་བའི་ནད་ཕོ་བའི་ནད་ལུ་ཕན།
९	ཀ་ཀོ་ལ།	ཕོ་བ་དང་མཛེར་པ་གང་བའི་ནད་གཞི་རྒྱ་སེལ་ཤ་ཡིན།
१०	རྩྭ་གད།	སྒོ་ཚད་མ་ལུས་པ་སེལ་ནི་དང་མའི་ཚད་པ་མིག་སེར་གྱི་ནད་ལུ་ཕན།
११	གྲུ་ཀུམ།	མཚིན་ནད་མ་ལུས་པ་སེལ་ནི་དང་། རྩ་ཁ་བསྐྱམ་ནི། མཚིན་པའི་ཚ་བ། མཚིན་ནད་གསར་རྙིང་བཅས་ལུ་ཕན་པ་ཚད་ལུས་རྩུངས་ཡང་འཕེལ་ཤ་ཡིན།
१२	ཡི་ཤི།	སྲོག་ཅའི་ནད་དང་གང་རྩུང་གི་ནད། འབྲུམ་བྱའི་ནད། ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་སྦྱེད་ནི། ཁ་བས་འཇུ་བ་བཅས་ལུ་ཕན།
१३	སྒྲོས་དཀར།	རྩུང་ནད་དང་རྒྱ་སེར་སྐམ་ནི། རྩྭ་རྩྭ་སྐྱངས་པའི་ནད་ལུ་ཕན།
१ॣ	ཐལ་ཀ་དོ་རྗེ།	ལྷགས་ནད་དང་རྒྱ་སེར། ལྷ་བ་གསོ་ནི། གཟའ་ནད་ལུ་ཕན།
१।	སོ་མ་ར་རྒྱ།	རྒྱ་སེར་དང་མཛོ་ནད་ལུ་ཕན།
१॥	ཨ་རུ།	ནད་རྣམས་ཀུན་ལུ་མཚོག་ཏུ་འགྱུར་པ་ཡིན་ནོ།
१८	བ་རུ།	བད་མཁྲིས་དང་རྒྱ་སེར། སྐྱ་མིག་རྒྱ་སེར་ནག་པོ། འདུ་བའི་ནད་བཅས་ལུ་ཕན།
१०	རྒྱ་རུ་ར།	བད་མཁྲིས་དང་ལྷག་ནད། མཁྲིས་པ་སྦྱོད་ཏུ་ལྷུང་བ། མཚིན་ནད་གསར་པ། མིག་ནད་བཅས་ལུ་ཕན།
१ॡ	བཙོད།	ལྷག་གི་ནད་དང་འགྲམ་ཚད། རྒྱ་ལོང་གི་ཚད་པ་ལུ་ཕན།
१ॢ	ཚོས།	འགྲམ། འབྲུགས། ལྷག་ནད། ཚད་པའི་ནད་ལུ་ཕན།
१ॣ	ལུ་མཁན།	སྒོ་བ། མཁལ་མ། འགྲམ་ཚད་དང་ཁ་ཡི་ནད་རྒྱ་སྐྱུ་ཕན་པ་ཡིན།
१।	ལུ་བ།	རྒྱ་སེར། མཁལ་རྟེན། གང་རྩུང། བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་བཅས་ལུ་ཕན་ནི་དང་། བརྩུད་ལེན་ཡང་ཡིན།



༢༩	བ་སྐྱུ (ཨ་ཤོ་གཞུ)	སྐད་ཀྱི་གྲང་བ་དང་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་སེལ་ཚུགས།
༣༠	ཉེ་ཤིང།	ཚེ་བསྐང་ནི་དང་རྒྱུང་དང་རྒྱ་སེར་གྲང་བ་སེལ་ནི། གཤམ་ཚད་རྙིང་པ་བཙས་ལུ་ཕན།
༣༡	ར་མ་ཉེ།	ཕོ་བའི་མེ་ཕྱོད་བསྐྱེད་ནི། རྒྱ་སྐྱུ་མ་ནི། ཟ་ཁམས་དྲངས་ནི། བཅུད་ལེན་གྱི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡང་ཡིན།
༣༢	གཟེ་མ།	གཅིན་སྲི། ལུས་སྐྱུ། མཁལ་རྐྱེད་གྲང་བ་དང་རྒྱུང་བཅས་ལུ་ཕན།
༣༣	བྲག་ལུ་བ།	ཚད་པའི་ནད་ཀྱུན་ལུ་ཕན་ནི་དང་ ལྷན་པར་སོ་མཚོན་གྱི་ནད། མཁལ་ཚད་ཀྱི་ནད་བཙས་ལུ་ཕན།
༣༤	འབྲི་མོག།	སྐོ་བའི་ནད་དང་ལྷག་ནད། ལྷག་ཏུ་སྐྱུགས་པའི་ནད་ལུ་ཕན།
༣༥	རྒྱ་བ་སེང།	རུས་ཆག་སྐྱོར་ནི་དང་རུས་ཚད་སེལ་ཕྱིན།
༣༦	ཅོང་ཞི།	འལུ་བ་གཅོད་པ། བད་ཀན་གྱི་ཚ་བ་སེལ་ནི། བཅུད་ལེན་དང་རུས་ཆག་སྐྱོར་ནི་བཙས་ལུ་ཕན།
༣༧	བུལ་ཏོག།	མ་ཁའི་རུལ་ལྷག་གཅོད་ནི་དང་རྩམ་པ་འཇུ་ནི། ལོག་པ་སྐྱོས་རྒྱུ་བཅས་ཕྱེད་པ། ལྷག་སྐྱོན་འདྲིལ་བ་བཙས་ལུ་ཕན།
༣༨	ནས།	བཤད་བ་འཕེལ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་སྐྱོབས་སྐྱེད་པའི་མཚོག་ཡིན།

༡༢.༣ སྐྱོན་སྐྱོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྱུན་ཚད་འཛིན་ནད་ལུ་བདུད་ཅི་ལུ་ལུས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་སྐྱོར་འབད་ཐངས།
 གཞུང་ནང་ལས་བཤད་དེ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་རིགས་འདི་ཚུ་ཚེ་རྒྱུང་ལག་པའི་མཚོན་གང་འདི་ཅིས་བཏོག་ཞིན་མ་ལས་ལྷམ་
 ལུ་སྐྱེ་བཅུངས་ཏེ་རྒྱུང་བསྐྱེད་སྐྱོན་བསྐྱེད་པ་ལྟེ་ཕན་ཚད། ཚུ་ཚོད་བཞི་དང་ལྷག་གི་རིང་ལུ་བཙོས་ཡིན། དེ་ལས་བཙོ་
 ཚར་མི་སྐྱོན་རྒྱས་འདི་ཕད་ཅེ་གང་རུང་གཅིག་ནད་སྐྱུགས་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོན་གྱི་བྱུང་ཚད་དང་འཕྲིལ་བའི་ཕབས་བཏབ་སྐྱེ་
 ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་བསྐྱེད་སྐྱོན་བསྐྱེད་པ་ལྟེ་ཕན། དེ་ལས་སྐྱོན་སྐྱོར་འདི་ (PVC) ཟེར་རྒྱུང་མ་མ་འཇུལ་ཅིག་ནད་སྐྱུགས་
 ཞིན་མ་ལས་མ་ལངས་མ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ཁྱིམ་ནང་གི་ཕྱོད་ལྷགས་ཀྱི་ཚད་ 35°C ལས་འཕོ་འགྱུར་མེད་པ་སྐྱེ་བཞགས་
 ཡིན། སྐྱོན་སྐྱོར་འདི་ལངས་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོན་རིགས་གི་རིང་ལུ་རྒྱུང་མ་མ་འཇུལ་བའི་ཕྱོད་ནད་སྐྱུགས་ཏེ་བཞགས་
 ཡོད་པ་ཡིན།

༡༥ བདུད་ཅི་ལྷ་ལུ་མས།

༡༥.༡ བདུད་ཅི་ལྷ་ལུ་མས་སྤྱི་འཇུག་པ།

དེ་ཡང་མན་རྒྱུད་ལས། ལུ་མས་ནི་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུ་མས་སམ། །བཅོད་ལུ་མས་རྒྱུང་ས་ལུ་མས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ལུ་མས་
ཀྱིས། །ཚ་བ་ཤ་པགས་རྩ་རུས་སྤྱོད་བ་འཛོམས། །ཞེས་དང། དྲི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས། །ཕན་ལོན་དུག་ཚད་རྫིང་ཕྱེར་
འདོན། །དྲེག་གུམ་འབམ་འབྲས་རེངས་པ་འདུལ། །འབྲས་དང་སྤྱུའི་རྣག་རྒྱ་སྐྱེམ། །དྲེག་པོ་འགྲུགས་ཤིང་སྤྱུར་པོ་
རྒྱུང། །སྐྱེམ་པོ་རྒྱས་དང་སྤོམ་པོ་འབྲི། །རྒྱ་སེར་འོར་དང་དམུ་རྒྱ་སྐྱེམ། །ཤ་པགས་རྩ་རྒྱུད་ཐིགས་ལྷན་འདོན། །དྲི་སྤྱོད་
བཀྲག་ལེགས་ལུས་འཛོམས་ཕྱེད། །ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ།

དྲེག་གུམ་དང། རྒྱ་བ་དང་རྒྱས་པ་རེངས་ལུ་མས་ཆགས་པ། རུས་ཚོགས་སྤོ་སྤོམ། གྲིབ་སྤོམ་དང། རྩ་
དཀར་རིགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཞམ་ཐལ་མི། །ཐག་རྩ་དང་ཤ་ལྷགས་རྒྱ་ལུ་ཚ་བ་ཕྱེར་ཏེ་འབྱུང་བ། །རྐྱེན་རྩ་གཞུས་པ་
ཤ་བཀྲ་ལ་སོགས་པའི་པགས་ནད་རྒྱ་སེར་གྱི་རིགས། །མ་རྫིང་པ་དང། །མ་འབྲས། །དོན་སྤོད་ཀྱི་སྤྱུར་ལ། །ལྷན་སྐྱེམ་ཀྱི་
མ། །ཚད་རྫིང་ཤ་ལྷགས་རྩ་ཚོགས་ལུ་ཞེན་པ། །དུག་གི་ནད་པོ། །རྒྱུང་གིས་སྤོ་སྤོམ་ལོད་མི། །པགས་པའི་མདངས་ཉམས་
པ། །པགས་ཀོ་རྩུབ་དྲག་ནད་གཞི་རྫིང་མ་བཅོས་དཀར་བའི་རིགས་དང། །གཞན་ཡང་འཕྱེན། །རྒྱག་གཅིན་བཅས་ཀྱི་
འཕྲུགས་བཀྲག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཉེས་པ་རྒྱ་ལུ་ཕན་པ་སྤོམ་ལོད་པ་ཡིན།

༡༥.༢ བདུད་ཅི་ལྷ་ལུ་མས་ཕྱེ་བྲག་གི་ཕན་པ།

༡ མཚོ་ལུ་མ།



ལག་ལེན་གཅེས་བསྐྱུས་ཀྱུན་གསལ་སྤྱང་མཛོད་ལས། མཚོ་ལུ་མ་བཅོན་གྱི་
བདུད་ཅིས་ལུས་རྒྱུངས་བརྟམ། །ཞེས་དང། །དཔག་བསམ་ལྷོན་པ་ལས།
མཚོ་ལུ་མ་ཚད་པ་གསར་རྫིང་དང། །ནག་པོས་མཚོག་ཏུ་མཁྱེས་ཚད་
སེལ། །ཞེས་དང། །གཡུ་ཐོག་པའི་མན་ངག་ཤོག་དྲིལ་ལས། མཚོས་ལུས་
རྒྱུངས་བརྟམ། །ཞེས་དང། །རང་འབྱུང་པས། མཚོ་ཡིས་མ་གསོ་སྐྱེན་རྣམས་
འདུལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། །ཅུའི་ཐག་ཤོར་གཅོད་ཀྱི། །ཚད་པ་གསར་
རྫིང་དང། །རིམས་འཁྲུགས་སེལ་ནི། མཁྱེས་ཚད་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་མཚེར་
ཚད་དང་མཚོན་ཚད། །ཚ་བའི་ནད་རིགས་རྒྱ་ལུ་ཕན། །དེ་མ་ཚད་མ་གསོ་
ནི། །སྐྱེན་བཤེག་ནི། །རྒྱུངས་པ་འདུལ་ནི་དང། །བརྒྱུད་ལེན་གྱི་སྤོམ་སྤོམ་བརྒྱབ་
ཡིན།

ཁ བ་ལྷུ།



ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ཀྱིན་གསལ་སྒྲུང་མཛོད་ལས། བ་ལྷུ་མི་ཡི་བདུད་
 ཟིམ་པགས་མཉེན་བྱེད། གཡུ་ཐོག་པའི་མན་ངག་ཤོག་རྩིལ་ལས། བ་ལྷུས་
 པགས་པ་མཉེན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ཡིན།

ག བྱག་པ།



ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ཀྱིན་གསལ་སྒྲུང་མཛོད་ལས། བྱག་པ་ལྷུ་ཡི་བདུད་
 ཟི་ཡོན་ཏན་མང། །ཞེས་དང། གཡུ་ཐོག་པའི་མན་ངག་ཤོག་རྩིལ་ལས།
 བྱག་པ་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་དང་ལྗན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ཡིན།

ང། འོམ་བྱ།



ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ཀྱིན་གསལ་སྒྲུང་མཛོད་ལས། འོམ་བྱ་ལྷུ་ཡི་བདུད་
 ཟིམ་རུས་དུག་འབྱིན། །ཞེས་དང། གཡུ་ཐོག་པའི་མན་ངག་ཤོག་རྩིལ་ལས།
 འོམ་བྱས་རུས་དུག་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ཡིན།

ཅ། མཁན་སྐྱུ།



ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ཀྱིན་གསལ་སྒྲུང་མཛོད་ལས། མཁན་སྐྱུ་ལྷུ་བརྒྱད་
 བདུད་ཟིམ་འབྱུང་བ་སྟོམས། །ཞེས་དང། གཡུ་ཐོག་པའི་མན་ངག་ཤོག་རྩིལ་
 ལས། མཁན་སྐྱུས་འབྱུང་བ་འདུལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ཡིན།

༡༥ དུགས་ཀྱི་རིགས།

༡༥.༡ དུགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཁྱུངས།

ནད་གཞི་སོ་སོ་ལུ་ཕན་པའི་དུགས་རིགས་མིན་པའི་སྤོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ནད་དམིགས་ཐོག་ལུ་སྦྱར་ནི་དང་། དུགས་ བྱི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་དབྱེ་བ་བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་དང་། རྩོད་དུགས་བཅུ་དགུ་བཟེང་ལེ་ཤ་ཕྱེས་ཏེ་ཡོད་ རུང་། རྣམས་སུ་འབབ་པ་སྤོན་རྒྱུ་ལས་གསོ་རིག་ལམས་བཟང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་དུགས་རིག་དབྱེ་ལ་དག་པ་ ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡༥.༢ དུགས་རུང་བའི་ནད་གཞི།

བད་རླུང་དང་། མ་ལུ་བ། རླང་ཐབས། རྒྱུ་མེད། ལྷག་འབྲུགས་ཀྱི་ནད། ཚད་པའི་ཐོག་ལས་གཟེང་ལངས་མི་ཚུ་ལུ་ སྤངས་དགོ།

༡༥.༣ དུགས་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི།

བད་ཀན་རྒྱ་ཐབ་དང་། མཁྲིས་པ་ཀླ་ཡ་ནག་པོ། བད་ནད། མཛེ་དུག དམུ་རྒྱ་ནག་པོ། ལུས་ཚོ་ཆེས་མི། འབྲུམ་ཐོར་ འབྲུང་ཡོད་མི། བཞེས་སློ་ཟ་ཚར་ཕ་ཅིག་དུགས་འབད་མི་བཏུབ། རྣམས་སུ་འབབ་པ་དུགས་རུང་མ་རུང་གཅིག་ལར་ བཤད་དེ་ཡོད། དམིགས་བསལ་བསིལ་དུགས་རྩོད་དུགས་ཀྱི་རུང་མི་རུང་རིག་པས་གིས་དཔུང་དགོ་བཟེང་གསོ་རིག་ གཞུང་གི་རྣམས་སུ་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

༡༦ རྩོད་དུགས།

༡༦.༡ རྩོད་དུགས་ཀྱི་དུགས།

མ་ལུ་བ་ལས་རུང་བའི་རླང་ཐབས་ཀྱི་སླེ་ཕོ་བོ་ཤུགས་སླེ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཚ་སྤང་བའི་ནད་མེ་ནད་ལུ་བསོས་ཏེ་རས་ལྷག་ལ་ སོགས་པའི་ནད་ལུ་གྲུགས་ཞིན་མ་ལས་དུགས་འབད་དགོཔ་ཡིན།

༡༦.༢ རླང་སྐྱམ་ཀྱི་དུགས།

མཁལ་མ་གང་ནད་ཀྱིས་གཟེང་མི་དང་། སྤི་རྒྱ་སྤི་བའི་ནད་གཞི་ལུ། རླང་མ་སྐྱམ་སྤྱི་བའི་ནད་ལུ་རྩོད་རྩོད་གཞུགས་ལར་ རེགས་རྒྱགས་པ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་དུགས་དགོཔ་ཡིན།

༡༦.༣ འབམ་པོའི་དུགས།

འབམ་པོ་སྐྱམ་སྤྱི་བའི་ནད་ལུ་རྩོད་རྩོད་གཞུགས་ལར་རེགས་རྒྱགས་པ་རས་ལྷག་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལུ་བཅིང་སྟེ་དུགས་ དགོཔ་ཡིན། འདི་གིས་གཞུགས་སྤོ་སྤོབ་དང་སྤོ་ག་པའི་ནད་འཛོམས་ནི་དང་ཁོང་འབྲས་རིགས་བཞིག་རྒྱགས་པ་ཡིན།

१७.९ འབའ་ཆའི་དུགས།

ཁང་བ་དང་རྒྱུད་གི་ནད་ཀྱིས་ངོ་རྒྱུ་འགགས་པ་ཅིན་འབའ་ཆ་སྟེ་འབྲུ་མར་བཅོར་བའི་རོ་མ་དང་། བྱ་བ་ཟེར་སྤྱད་ལོན་
སྤྱན་བཅས་ཀྱི་མེ་ནད་ལུ་བསྟོན་ཏེ་མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་སྒྲིབ་གསལ་ལུ་བདུག་གོ།

१७.५ བདུད་ཅི་ལྷའི་བཅིང་ལུམས།



བདུད་ཅི་ལྷའི་སྤྲོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཅིང་ལུམས་བཟོ་སྟེ་ཤེད་པ་དང་རུས་ཚོག་ན་བ་
ལ་སོགས་པའི་ནད་མིག་ཚུ་ལུ་བྱོད་དུགས་འབད་མ་ཨིན།

१७.६ བཅིང་ལུམས་/བཅིང་དུགས།



སྟེ་ཉེ་དང་འབའ་ཆའི་སྤྲོན་སྤྱོད་འབད་དེ་གཞུགས་ཚ་བྱུགས་རྒྱབ་སའི་ནད་མིག་ལུ་
བཅིང་དུགས་འབད་མ་ཨིན།

१७.༧ འབའ་ཤ་ཀའི་ལུམས་/དུགས།

གསོ་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས། བ་ཤ་ཀ་ཚོག་ཙམ་མབར་བའི་ཉེ་མ་རྒྱུ་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲུ་དགོ
དེ་ལས་རྒྱུ་ལེ་ཀར་༡༠ ནང་བ་ཤ་ཀ་སྤོན་མ་ ཚོག་ཙམ་བརྒྱུད་སྟེ་བརྒྱུ་པའི་གྲ་རམ་༤༥༠ སྤྱད་ཏེ་རྒྱུ་འཁོལ་ཞིན་མ་
ལས་དུས་ལུན་སྐར་མ་༡༥ བཅོ་དགོ བ་ཤ་ཀ་སྤོན་མ་ཨིན་པ་ཅིན་ གྲ་རམ་༡༥༠ སྤྱད་ཏེ་དགོཔ་དང་ ཉུང་མཐའ་དུས་
ལུན་རྒྱུ་ཚོད་༣ རྒྱུ་ཚོན་ནང་སྤང་བཞག་དགོ ལུ་བ་ལེ་ཀར་༡༠ བཙག་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་འཁོལ་ནང་སྤྱད་ཏེ་
ཚད་བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ལས་མགོན་འདི་ལས་སྤོན་ཐོག་ལས་རྒྱུ་འཁོལ་ནང་འཇུག་ནི། རྒྱུ་འཁོལ་འདི་ཉེ་
མ་བྱོད་ཚད་རན་ཏོག་ཏོག་ལས་རིམ་གྱིས་བྱོད་ཆེ་སྤྱོད་སྟེ་སྤང་དགོ།

१७.༨ ལྷ་དག་གི་ལུམས་/དུགས།

ལྷ་དག་འདི་འབྲུག་རྒྱ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་རྩ་བ་བཞོ་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱུ་འབྲུ། རྒྱུ་ལེ་ཀར་༡༠ ནང་
ལྷ་དག་སྤོན་མ་ཚོག་ཙམ་བརྒྱུད་སྟེ་བརྒྱུ་པའི་གྲ་རམ་༤༥༠ སྤྱད་ཏེ་རྒྱུ་འཁོལ་ཞིན་མ་ལས་དུས་ལུན་སྐར་མ་༤༥
བཅོ་དགོ། ལྷ་དག་སྤོན་མ་ཨིན་པ་ཅིན་ གྲ་རམ་ ༡༥༠ སྤྱད་ཏེ་དགོཔ་དང་ མ་སྤྱད་ཏེ་མ་ཉུང་མཐའ་དུས་ལུན་

གི་འཕྲུལ་འཁོར། ཐིག་ལེའི་འཕྲུལ་འཁོར། དེང་སང་ཚན་རིག་གི་འཕྲུལ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་དབྱེ་བ་
 ལེ་ཤ་ཡོད། ལྷན་སྒྲིཊ་འབབ་པ་ཚུལ་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དེ་ཡང་ཁོང་པའི་ནང་ལུ་ཚུ་ཁོལ་མ་འཕུང་
 བྱིད་ད། གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལས་ཚུ་བསིལ་ཏྱིང་ཏྱིང་གིས་ལ་སྒྲིཊ་གདབ་ནི། གཟུགས་ལྷན་གྱི་ཚུ་ལྷན་གྱི་ཚུ་ལྷན་གྱི་
 ལུ་གཟུགས་བཟེད་ནི། ཚུ་བསིལ་གྱི་དཔེ་ནང་ལུ་ལྷན་གས་ཞིན་མ་ལས་ནང་དམིགས་ཐང་ལུ་དུགས་བྱིད་ད། དེ་མ་
 ཚད་དེང་སང་ཚུ་ཚས་སྒྲིཊ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཚུ་ལི་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་སྟེ་ནང་མིག་ཐོག་བཟེད་མི་འདྲི་གིས། གཟུགས་
 ཚ་དྲོད་ལངས་བྱིད་དམགོ་ན་ནི་ལ་སོགས་པ་ལུ་ཕན་མ་ཚད། ལྷན་པར་དུ་ཚ་བ་ལྷན་མཁྲིས་འདྲེས་པའི་ནང་སེལ་
 བའི་རིག་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་ཅིག་ཡིན། ཚུ་ལི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་རིག་པ་འདྲི་བ་བཙས་རའི་སྒྲིཊ་གཞུང་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་
 པར་འཛམ་གྱི་ཕྱི་སྒྲིཊ་གཞུང་ལེ་ཤ་གི་ནང་ལུ་ཡང་Hydrotherapy ཉེ་དྲོའི་ཐུ་རྒྱུ་ཟེར་བཙུགས་ཐབས་ཀྱི་རིག་
 པ་འདྲི་དར་ཏེ་འདུག།

༡༥ བདུད་ཚི་ལྷའི་ཚུ་ལུ་མས། ལྷངས་ལུ་མས། ལྷངས་དུགས་གསུམ་གྱི་ལྷང་པར།

༡༥.༡ བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་ལུ་མས།

བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་ལུ་མས་ཀྱི་ལག་ལེན་འདྲི་གིས་གཟུགས་
 ལུ་མ་ཡོད་མི་ཚུ་ལྷངས་མ་གྱིས་མ་ཤུར་ནིའི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ལས་
 མ་བདུབ་ཡིན་ཅུང་། ལྷན་གྲུགས་ཅན་ཡིན་པ་ཅིན་ཚུ་ལུ་མས་
 མ་སྐང་པར་ལྷངས་ལུ་མས་ཀྱི་བཙུགས་འབད་མ་ཡིན་མ་ཚད་
 མཁལ་ཤེད་དང་ཕོ་བར་གང་ལྷང་ལྷན་གས་པའི་ནང་གཞི་ཚུ་ལུ་
 དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྒྲིཊ་གྱི་ནང་ཉལ་བཅུག་སྟེ་
 ལྷངས་ལུ་མས་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས་འབད་མ་ཡིན།



༡༥.༢ བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་དུགས།

བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་དུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་འདྲི་གིས་བདུད་ཚི་
 ལྷའི་ཚུ་ལུ་མས་དང་ལྷངས་ལུ་མས་གཉིས་ཀྱི་བཙུགས་འབབ་
 འབད་མ་དགོ་པར་ཐང་ཀར་ན་ལྷན་གོ་ལེར་རྒྱབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་
 པ་སྒྲིཊ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནང་གཞི་ཚབ་ཆེ་ཆུང་གི་གོ་
 རིས་འབད་བ་ཅིན་དང་པ་བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་དུགས་དང་དེ་
 ལས་རིས་པ་བཞིན་དུ་བདུད་ཚི་ལྷའི་ལྷངས་ལུ་མས་དང་ཚུ་
 ལུ་མས་བསྟེན་དགོ་པ་ཡིན།



१२.३ **བདུད་ཅི་ལྗེ་ལྷ་ལུ་མས།**

རྒྱུད་ལས། ལྷ་ལུ་མས་སྤྱི་མཐུན་ལས་སྤྱོད་ཚུ་ཚོན་ཞུགས། །དེ་མ་སྤྱོད་ན་བདུད་ཅི་ནམ་པ་ལྗེ། །རྒྱུངས་ལུ་མས་ཚུ་ཚོན་སྤྱིང་པས་གོང་བཞིན་འགྲུབ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རབ་རང་བྱུང་ལྷ་ལུ་མས་དང། དེ་མ་སྤྱོད་པ་ཅིན་བདུད་ཅི་ནམ་པ་ལྗེ་ལས་བཟོས་པའི་སྤྲོན་ལྷུགས་ཏེ་གཟུགས་བྱིངས་ཚུ་ནང་མཚུལ་ཏེ་སྤང་དགོས་ལས་སྤྲོན་རྗེས་གཅིག་ཡིན་རུང་ལག་ལེན་གྱི་ལྷན་པར་ཡོད།



१२.४ **དུགས་བྱ་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན།**

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་བསིལ་དུགས་རྩོད་དུགས་གཉིས། །ཞེས་དང། རྒྱུག་འཕྲལ་གཙུག་དཔུང་མཚོག་དུགས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དུགས་བྱ་བའི་ཐབས་འདི་ལུ་བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་དང། རྩོད་དུགས་བཅུ་དགའི་བྱ་ཐབས་ཚུ་གཞུང་གི་དགོངས་པ་སྤེ་བཤད་ཡོད་རུང། །སྐབས་སུ་འབབ་པ་སྤྲོན་ལྗོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་དུག་རིགས་སྤྲོ་ལ་དག་པ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང། །བསིལ་རྩོད་བདུག་གི་ཕན་ཡོན་ཡང་ཨ་ན་ཨ་ཚའི་རྒྱག་ལྷང་ལྷང་སྤེ་ན་མི་ཚུ་འཕྲལ་མ་ཉིད་ལུ་རྒྱག་གཙུག་ཚུ་གསལ་ཡིན།

१२.५ **སྤྲོན་ལྷུགས།**

གོ་སྟོན་དང་རྗེ་ཏི་གཅིག་ཁར་ཁ་ཤ་ནང་ལུ་སྤྲོན་ལྷུགས་འདྲིལ་བཟོ་སྤེ་ཏིལ་སྤྲོན་ནང་ལུ་རྩོད་བཏག་སྤེ་རྒྱུང་གསང་ཚུ་ལུ་བསྤྲོན་ཏེ་རྒྱུང་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲོད་བཞུན་འབད་ཕ་ཡིན།



བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱལ་དབྱེ་བ་མ་འདྲཱ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་རུང་རྒྱུ་མདོ་ར་བསྟུ་བ་ཅིན། རྒྱུ་རྒྱུ་རིགས་གསུམ་ཟེར། བཏུང་བའི་རྒྱུ་དང། སྤོམ་གྱི་རྒྱུ་དང། རེག་བྱའི་རྒྱུ་བཅས་གསུམ་ལུ་བསྟུམ་ཡིན། འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པ་གིས། སྤོམ་རྒྱུ་རིགས་ལྡེ་ཞེས་བྱ་བ། །ཚང་ཞི་རིགས་ལྡེ་དག་ལས་འབྱུང། །ཞེས་དང། དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་བུམ་རྒྱུད་ལས། ཉེས་གསུམ་ལྡེ་འདུས་སེལ་བ་ལ། །མངར་སྦྱུང་ལ་ཚ་བསྐྱབ་པ་ཡིས། །རོ་ལྡེ་ལས་ཀྱང་འབྱེད་པ་ཡོད། །ཚ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ་རིགས་ལྡེ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། སྤོམ་རྒྱུ་རིགས་ལྡེ་ཟེར་མི་དེ་གཙོ་བོ་ཚང་ཞི་རིགས་ལྡེ་ལས་བཏེན་ཏེ་དབྱེ་བ་ལྡེ་ལུ་བྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་དང། ཚང་ཞི་རིགས་ལྡེ་འདི་ལོ་ཚང་དང། མོ་ཚང། བུ་ཚང། བུ་མོ་ཚང། མ་ཞིང་ཚང་ཞི་བཅས་ལྡེ་ཡིན། དེ་སྟེ་དབྱེ་བ་བྱེ་མི་འདི་ཚ་བའི་དབྱེ་བ་ཡིན་མ་ལས་དེ་ལས་སྤོམ་གཞན་གྲོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤོམ་རྒྱུ་ཡང་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ཡོད།

༡༧.༣ བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ།

བྱེ་བྲག་གི་དབྱེ་བའི་ནང་ལུ། རྒྱུང་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ་དང། མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། བད་ཀན་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། བད་རྒྱུང་ལྡན་པ་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། བད་མཁྲིས་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། འདུས་པ་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ་ཚུ་ཡིན།

༡༠ སྤོམ་རྒྱུ་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས།

སྤོམ་རྒྱུ་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་ཡང། དཀའ་ལྡོམ་ལས། རོ་རྒྱུ་ཚན་རྒྱུ་ལན་ཚུ་འི་རྒྱུ། །མ་གཏོགས་པལ་ཚེར་རུ་གཞེབ་མནམ། །རོ་ཡང་གཞན་ལས་གསལ་བ་འབྱུང། །བྱ་དང་རི་དྲགས་ངེས་པར་བསྟེན། །མཁལ་པས་སྤོམ་རྒྱུ་རོས་པར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། རོ་རྒྱུ་དང་ལན་ཚུ་འི་རྒྱུ་མ་གཏོགས་གཞན་མང་ཚེ་བ་རུ་གཞེབ་གྱི་དྲིམ་མནམ་ནི་དང། རྒྱེ་ལུ་རེག་བཟུ་བ་ཅིན་རོ་ཡང་རྒྱུ་གཞན་ལས་གསལ་བ་སྟེ་འོངམ་ཡིན། མཐའ་འཁོར་ལས་བྱ་དང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་རྒྱུ་གིས་ཡང་སྤོམ་རྒྱུ་དེ་རྒྱུ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་བྲོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་བཟུམ་གྱི་མངོན་ཉམས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་བཟུག་དབྱུང་མཁལ་པ་རྒྱ་གི་སྤོམ་རྒྱུ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ།

གཡུ་ཐོག་པས། རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་ལྷག་རྒྱུ་སེར། །རིམ་བཞིན་སྟོ་དང་སེར་ཞིང་ལ། །སྤྱུ་སྤྱུར་དམར་ལ་སྤྱུག་འཁྲིལ་བཞེད། །ལ་ཅིག་མངར་ལ་ཚ་སྦྱུར་བསྐྱུ། རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སྤོམ་རྒྱུ་སེར། །སེལ་བ་རིགས་ལྡེ་དག་ཏུ་སྟོན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། ལ་དོག་སྟོ་བ་ཡིན་པ་ཅིན་རྒྱུང་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ་དང། ལ་དོག་སེར་པོ་རོ་ལ་བ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། རྒྱུ་མདོག་སྤྱུ་བ་རོ་སྤྱུར་བ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་བད་ཀན་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ། རྒྱུ་མདོག་སྤྱུག་པོ་རྗེའི་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་རྒྱུ་སེར་སེལ་བའི་སྤོམ་རྒྱུ་བཅས་རིགས་ལྡེ་སྟེ་སྤོམ་རྒྱུ་རིགས་ལྡེ་སྟེ་བཤད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དབྱེ་བ་རིགས་ལྡེ་འདི་ལས་བྱེས་པ་དེ་ཡང། ཇི་སྐད་དུ། མཚོག་རབ་འབྲིང་ཐའི་དབྱེ་བ་ཡིས། །རྒྱས་པར་བྱེ་ན་དཔག་ཏུ་མེད། །ཟེར་གསུངས་པའི་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་དྲི་དང། རོ། འཐོན་སའི་ལ་ཚུ་གས། ཉེ་སྤྱི་བས། ལ་དོག། རྒྱེ་ཡང། མཐའ་སྟོར་གྱི་གནས་རྒྱུ་ལས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་པན་ལུས་རྒྱུ་ཤེས་དགོཔ་ཡིན།

༡༠.༡ བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་པན་ཡོན།

༡༠.༡.༡ རླུང་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

རླུང་སེལ་བའི་སློན་ཆུ་རོ་མངར་ཞིང་མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་སྡོ་རུས་པ་ལྗི་ལ་འཇམ་ཁ་རུབ་ཏུ་བལྟས་ནས་འབབ། དེ་ཡང་
རི་རྒྱུད་ཏུ། བར་ཕྱོགས་ནས་ནི་བར་དུ་འབབས། །རོ་མངར་རླུང་ཉ་ལྗིབས་སྡོ། །ལྗི་གར་འཐུང་ཚོ་གཉིད་འཕེལ་
ཞིང། །ལུས་བཀུས་སྐྱུ་མ་དང་འཇམ་པ་ནི། །རླུང་སེལ་སློན་ཆུ་དམ་པའོ། །ཞེས་གསུང་པའི་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་ཤར་ལས་
ཤར་ཁ་ཐུག་འབབ་པ། རོ་མངར་རླུང་ལྡན་པ། རླུང་དོག་དང་ཉ་ལྗིབས་ཆུ་སྡོ་བ། བཏེག་ན་ལྗི་བ་དང་རླུང་འོ་བོ་གར་དྲག་
སྡོ་ཡོད་མི་འདི་འཐུང་བ་ཅིན་ གཉིད་འཕེལ་བ་གཟུགས་འཁྲུ་བ་ཅིན་སྐྱུ་མ་དང་རེག་བྱ་འཇམ་པ་འོང་མ་ཡིན།

༡༠.༡.༢ མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

མཁྲིས་པ་སེལ་བ་རོ་ཁ་ཞིང་མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་སེར་ནད་འཁྲུ་ཞིང་རུས་པ་རྩལ་ཁ་བྱང་དུ་བལྟས་ནས་འབབ།
དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་བུམ་པ་ལས། བད་རྣམས་འཁྲུ་ཞིང་རུས་པ་རྩལ། །ཁ་བྱང་བལྟས་ཏེ་འབབ་པའོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་སྟེ། བད་འཁྲུ་ནི་དང་རུས་པ་རྩལ་བ་ཁ་བྱང་ཁ་ཐུག་ལུ་བལྟ་ཏེ་འབབ་པ་ཅིན་མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་སློན་ཆུ་ཡིན།

༡༠.༡.༣ བད་ཀན་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

བད་ཀན་སེལ་བ་རོ་རླུང་ཞིང་མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་དཀར་ནད་རླུང་ཅིང་རུས་པ་རྩལ་ལ་རྗོ་ཁ་རྩོར་བལྟས་ནས་འབབ་པ།
གཡུ་ཐོག་པས། རྩོར་བལྟས་ལས་འབབ་དཀར་ཞིང་རླུང་། །ཡང་ཞིང་རླུང་གས་པས་བད་ཀན་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་སྟེ། ཁ་རྩོར་ཁ་ཐུག་ལུ་འབབ་པའི་ཁར་རླུང་མདོག་དཀར་པོ་རོ་རླུང་པོ་རུས་པ་ཡང་བསྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ནད་རླུང་གས་
ནི་དང་བད་ཀན་སེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་འཚོ་བྱེད་ཐུབ་པས། རླུང་ཚས་བད་ཀན་
རླུང་པ་སེལ། །ཟེར་རོ་རླུང་བ་དང་ཚོ་བ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་བད་ཀན་རླུང་པ་སེལ་བའི་སློན་ཆུ་ཡིན་པ་སྟེ་གསུངས་ཀྱི་གཞུང་།

༡༠.༡.༤ རླུང་མཁྲིས་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

རླུང་མཁྲིས་སེལ་བ་རོ་མངར་ཁ་ལ་རུས་པ་འཇམ་ཞིང་སྟེ། མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་སྡོ་སེར་དུ་འབྱུང་དོ།

༡༠.༡.༥ བད་རླུང་ལྡན་པ་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

བད་རླུང་སེལ་བ་རོ་མངར་རླུང་ལ་རུས་པ་ལྗི་རྗོ་འཇམ་པ་དང་ལྡན་ཞིང་རླུང་མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་སྡོ་རླུང་འབྱུང་བས་
བདུན་དུ་འང་འཐད་པ་ཡིན། བད་རླུང་སེལ་བའི་སློན་ཆུ་རོ་མངར་རླུང་ལ་རུས་པ་རྗོ་འཇམ་དང་ལྡན་ཞིང་རླུང་མདོག་དང་
ཉ་ལྗིབས་སྡོ་རླུང་འབྱུང་མ་ཡིན།

༡༠.༡.༦ བད་མཁྲིས་སེལ་བའི་སློན་ཆུ།

བད་མཁྲིས་སེལ་བ་རོ་ཁ་རླུང་ལ་རུས་པ་རྩལ་རྗོ་དང་ལྡན་ཞིང་རླུང་མདོག་དང་ཉ་ལྗིབས་དཀར་སེར་འབྱུང་དོ།

१०.१.७ **བད་ལྷག་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ།**

འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས། **སྐྱུར་ཁས་བད་ཀན་ལྷག་ནད་འཛོམས།** །

१०.१.८ **འདུས་པ་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ།**

འདུས་པ་སེལ་བ་རོ་མངར་ལ་སྐྱུར་ཞིང་བུས་པ་ཕྱི་རྩལ་ནོ་ཉ་སྤྱི་བས་དང་རྒྱ་མདོག་མ་བྱའི་མདོངས་ལྟར་སྐྱུར་བ། གཡུ་ཐོག་པས། **ཐང་དགྱིལ་ཡས་བབས་མས་ཡར་སྐྱེས།** | **སྒྲོམས་ཤིང་འབྲུ་སྐྱགས་འདུས་ནད་སེལ།** | བཟེ་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། ལ་སྐྱོགས་དང་འཐོན་སའི་ཀ་ལོགས་སུ་མེད་རུང་རྗེས་ཤིང་གི་ལོག་ལས་ཡར་འཐོན་པ་ཅིན་བུས་པ་སྒྲོམས་པ་འོང་བེ་དང་ནད་གཞི་འབྲུ་སྐྱགས་དང་འདུས་ནད་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ་སྟེ་རོས་འཛོན་འབད་དགོ།

१०.१.९ **རོ་རྒྱག་ལས་རོ་གཉིས་ལྷན་གྱི་པན་པ།**

སྐྱུར་བ་དང་ལན་ལྗོས་བད་རྒྱུང་སེལ་བ། སྐྱུར་མངར་ལྷན་པས་བད་མཁྲིས་སེལ་བ། སྐྱུར་ཚས་བད་ཀན་རྒྱུང་བ་སེལ་བ། སྐྱུར་ཁས་བད་ཀན་ལྷག་ནད་འཛོམས་པ། སྐྱུར་བསྐྱས་བད་སྐྱུག་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ་རིགས་ལྷར་བཤད་ཡིན།

१०.१.१० **སྐྱོན་ཚུ་རིགས་ལྷ་འམ་བདུན་གྱི་རོ་བུས་པ་མདོག་ཉ་སྤྱི་བས་སྐྱོགས་བཅས་གྱི་བཅུད་བསྐྱུས།**

རིགས།	རོ།	མདོག།	ཉ་སྤྱི་བས།	བུས་པ།	སྐྱོགས།
རྒྱུང།	མངར།	སྟོ་བ།	སྟོ་བ།	ཕྱི་ལ་འཇམ།	བུབ།
མཁྲིས།	ལ་བ།	མེར།	མེར།	རྩལ།	བྱང།
བད་ཀན།	སྐྱུར།	དཀར།	དཀར།	རྩལ་ལ་ལོ།	སྟོ།
རྒྱུང་མཁྲིས།	མངར་ལ།	སྟོ་སེར།	སྟོ་སེར།	འཇམ་ཞིང་སྟེ།	
བད་མཁྲིས།	ལ་སྐྱུར།	དམར་སེར།	དམར་སེར།	རྩལ་ལོ།	
བད་རྒྱུང།	མངར་སྐྱུར།	སྟོ་སྐྱུ།	སྟོ་སྐྱུ།	ཕྱི་ལོ་འཇམ།	
འདུས་པ།	མངར་ལ་སྐྱུར།	མ་བྱའི་མདོངས།	མ་བྱའི་མདོངས།	ཕྱི་རྩལ་ལོ།	

གོང་གི་རེའུ་མིག་ནང་དབྱེ་བ་བདུན་སྟེ་བཤད་ཡོད་མི་འདི་ལྷན་པའི་ནད་གསུམ་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ་རིགས་གཅིག་ནང་བསྐྱེད་དབྱེ་བ་ལྷ་སྟེ་བཅུ་ཡིན།

༢༠.༡.༡༡ གཙེང་སྐྱ་གི་ཐབས་ལམ།

དེང་སང་འགོས་ལྷབ་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་འོང་དོ་ཡོད་པ་ལས། ནད་གཞི་ཚུ་མི་འབྲུ་ཅི་གི་དོན་ལུ་འདག་
རྩས་ལ་སོགས་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་། ཁ་རས་ལ་སོགས་པའི་མཐུན་ཆུན་ཚུ་སྒྲིག་དགོས་མ་ཚད། གཙེང་སྐྱ་
འབད་དགོ་པའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་དེང་སང་ཕྱི་པའི་གཙེང་སྐྱ་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཚང་དགོས་གལ་ཅན་ཨིན།

༢༡ རྩོ་བཙོའི་ལུས་སྲི།

རྩོ་བཙོའི་ལུས་སྲི་འདི་རབ་སྐྱེན་ཚུ་དང་། དེ་མ་བྱུང་རུང་གཙེང་ཚུའི་འགྲམ་དང་གཙེང་ཞིང་དྲངས་བའི་ཚུ་ག་ཅི་འབད་རུང་
རབ་ཤིང་སྐྱ་ཤིང་འཁྲུག་པ་དང་གཞན་ཡང་ཤིང་གང་འཛོམས་བསྐྱུ་སྐྱབ་འབད་དེ་སྐྱུག་ལུ་ཤིང་བཙོག་ཞིང་ལས། རབ་
སྐྱེན་རྩོའི་རིགས་ཕྱ་ཟླ་དང་བྱ་བྱུན་གྱི་དྲིམ་མནམ་མི་དང་། དེ་མ་འཛོམས་པ་ཅིན་གཙེང་ཚུ་ནང་གི་ཚུ་རྩོ་བསྐྱུ་
འབད་ནི་དང་། དེ་མ་ཐོབ་རུང་རྩོ་སྐྱ་འཁྲུག་རན་པ་བསྐྱུ་སྐྱབ་འབད་དེ་ཤིང་གི་མཐའ་སྐྱོར་སྐྱུང་སྐྱེ་མེ་བཏང་ཞིང་མ་ལས་
མེ་དབལ་བཟུམ་ཐལ་ཕྱ་དང་ཚུ་ནང་བཙུག་ཞིནམ་ལས་ཚུ་དོད་བཏག་སྐྱེ་སྐྱངམ་ཨིན།



ལྷ་པོ་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེ་སྐྱེ་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ག་དེ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཟེར་བ་ཅིན། སྐྱན་ཡིན་ཚད་ཅིག་པ་ག་ར་གི་གཞི་འམ་རྩམ་གྱི་དངོས་པོ་ཚུ་འབྱུང་བ་ས་གིས་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ལྷུ་བ་ནི་དང། འབྱུང་བ་ཚུ་གིས་རྒྱན་གཤེར་འབད་དེ་གཅིག་ཁ་ལུ་སྐྱད་ནི། འབྱུང་བ་མེ་གིས་དྲོད་སྐྱེད་དེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱིན་ནི། འབྱུང་བ་རྒྱུད་གིས་གཡོ་བསྐྱོད་འབད་དེ་ཡར་འཕེལ་ནི་དང། བྱམ་མཁའ་གིས་གནས་ནི་དང་སྐྱེ་བའི་ལྷ་འབད་དེ་ཡུལ་སྐྱོ་ཕྱེས་ལས་བརྟེན་འབྱུང་བ་ཚུ་གཅིག་ཁ་ལུ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་དེ་དང་དེ་ཚུ་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

༡༤ བདུན་ཚེ་ལྷའི་སྐྱན་རྩམ་གྱི་དོ་བོ་རྒྱུད་པའི་བཤད་པ་དང་ཕན་པ་འབྱུང་བ་ལག་ལེན།

༡༤.༡ མཁན་སྐྱེ།



དོ་བོའི་བཤད་པ།

འཇུངས་དཔེ་ལས། འཁན་སྐྱེ་ལོ་དཀར་སྐྱ་བ་འབྲ། །འི་
ཞིམ་བྲག་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ། །འིང་ཚད་མདའ་རེ་བྱུ་རེ་
ཙམ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་བྲག་དང་གད་ལེབ། ས་
ནག་ཞིང་གི་མཐའ་མཚམས་ཚུ་ནང་སྐྱེ་དོ་ཡོད་པ་དང། ལོ་
གཉིས་ནང་སྐྱེ་བའི་ལྷུ་མ་རིགས་ཅིག་ཡིན། རྩ་བ་རྐང་གཅིག་
སྐྱེ་ས་གཉིད་དུ་བྱུག་པ་དང། ལོ་མ་སྐྱོ་སིབ་ཉག་ཆེན་ལ་དོག་

ལྷང་སྐྱེ་རྒྱུ་ལུ་སྐྱེ་རྒྱུ་པོ་གིས་བྱུ་ཉེ་རེ་མོས་སྐྱེ་སྐྱེས་ཡིན། ལྷམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པའི་ནང་ལུ་མེ་ཉོག་འཁན་འབྱུང་མེར་སྐྱེ་ཅན་སྐྱེ་ཤར་ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐ་རྒྱ་ལྷུ་ལི། ཚངས་པའི་དུང་མ། མི་ར་དྲ། དཔའ་པོ་ཉིད། ཉོ་ར། བ་བིན། ལྷག་གཙོང་རལ་པ་ཙམ། སྐྱེ་ལུ་མཇུག་པ།		
སྐྱེ་ཚན།	དྲང་སྟོང་མེ་ཉོག་གི་སྐྱེ།	རོ།	ཁ་བ་དང་ཚ་བ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༦༠༠-༤༥༠༠ མི་ཀར།	ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་ལ་སྐྱོམས་པ།		
འབྱུང་བ་དང་ལག་ལེན།	འབྱུག་ལྷུ་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པའི་ནང་ལུ་རྩ་བ་ལོ་མེ་འབྲས་ཆ་ཚང་འབྱུ་ཞིན་ལས་མ་མ་པ་སྐྱེ་སྐྱེས་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་བེད་སྐྱོད་འབྲུབ་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	འཇུངས་དཔེ་ལས། སྐྱུངས་འབྱུལ་འབྲས་དང་མ་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བྲག་ཤོར་བ་དང། ཡན་ལག་གཉན་ཚད་རྒྱས་ཉེ་དམར་སྐྱུངས་ཆགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཡིན།		

30.2 བ་ལུ་དཀར་པོ།

ངོ་བོ་འདི་བཤད་པ།

འཇུངས་དཔེ་ལས། བདུད་རྩི་དེ་ལིས་ཞེས་བྱ་བ།
 བ་ལུ་དཀར་པོ་ཞེས་བྱ་བ། སྲིབ་མོ་འདི་རི་མཐོ་དག་
 ལས་སྐྱེ། སྤོང་པོ་དཀར་ལ་ལོ་མ་ལས། མེ་རྟོག་
 དཀར་ལ་འབྲས་བུ་ཅན། །རོ་ནི་མངར་ལ་བསྐྱ་བ་
 ཡིན། །རང་གི་རོ་འཇམ་རུས་པ་རྩོ། །ཟེར་གསུངས་
 ཡོད་པ་བཞིན་བ་ལུ་འདི་འཕགས་པ་ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་
 པོ་གིས་སེམས་ཅན་ལུ་ཕྱགས་བརྩེ་བའི་སྐྱུན་ཆབ་



ཤོར་མ་ལས་འཇུངས་ཡོད་པ་སྤེ་བཤད་ཡིན། འདི་ལུ་དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་བ་ལུ་དཀར་པོ་འདི་ལ་
 མཐོ་འདི་སྲིབ་གྱི་སྤང་རི་དང་ནགས་གསེབ་རྩེ་ནང་འཇུངས་པའི་ཤིང་ཕྱན་ཅིག་ཡིན། སྤོང་པོ་འདི་ལྷན་ཕྱགས་སྐྱེ་དཀར་
 དང་ལོ་མ་རྒྱུ་ལ་མཐུག་པ་མཐུན་ལྡང་ནག་དང་རྒྱབ་ལུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལམ་སེར་ཅན་རེ་མོས་སྤེ་སྤེ་ནི་དང་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་
 འདབ་མ་ལུ་དྲུག་ལས་བརྒྱད་དགའི་བར་ཚོམ་བུ་སྤེ་ཤར་ཏེ་མེ་རྟོག་ཡལ་བའི་ལུ་ལུ་འབྲས་བུ་ལམ་སེར་ཅན་ཉུང་སྐྱེ་
 ཅིག་བཏགས་པ་ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	དེ་ལིས། བལ་བུ། ཅུང་ཤིང། སྐར་དཀར། བདུད་རྩི་དེ་ལིས།		
སྤེ་ཚན།	སྐྱག་མའི་སྤེ།	རོ།	མངར་བ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3100-4100 མི་གར།	ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་སྤྱོམས་པ།		
འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན།	སྐྱན་ནང་ལུ་མེ་རྟོག་འབྲུག་ལྷ་དྲུག་པའི་ནང་འཇུ་སྤེ་བསིལ་གྱི་བ་ནང་སྐྱམ་ཞེན་ལས་བཅད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	འཇུངས་དཔེ་ལས། རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་སྐད་འགག་དང། སྤོང་ནང་མ་ལུས་སེལ་བར་བྱེད། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། དེ་ལིས་གྲང་རྒྱུད་ཀྱི་སེལ་ལོ། ཞེས་དང། ལྷགས་འབྲེང་ལས། དེ་ལིས་རྩོ་ལ་ཡང་བས་བད་ཀན་སེལ། ཞེས་དང། གདམ་ངག་སྐྱུམ་རྩུ་བ་ལས། དེ་ལིས་རྩོ་ཞིང་སྤྱོམས་ལ་བད་ཀན་སེལ། སྤོང་ནང་གཟེར་ཐབས་དང་ག་འཕྱིག་ལ་ཕན། ཞེས་དང། ཤེལ་གོང་ལས། དེ་ལིས་བད་ཀན་གྲང་སེལ་ཚོ་བརྒྱད་ལེན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་བད་ཀན་གྲང་ནད་སེལ་ནི་དང་ག་འགགས་མི་དང་མེ་རྩོད་ཉམས་པ་གསོ་ནི་ཚོ་བསྲིང་ནི་དང་བརྒྱད་ལེན་ལུ་འཇུར་ཏེ་ལུས་སྤྱོད་པས་གསོ་ནི་ལུ་ཕན་ཡིན།		

༢༤.༣ བ་ལུ་ནག་པོ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ།

སྡོ་འབུམ་ལས། བ་ལུ་ནག་པོ་སྲིབ་ལས་སྦྱེས། །འདབ་མ་
སྦུམ་ཞིང་ཕྱ་བ་ལ། །མེ་ཏྲོག་སྡོ་དཀར་ཅི་ཞིམ་པ། །རིང་
ཐུང་མདའ་རེ་མདུང་རེ་ཙམ། །ཟེར་མི་འདི་ལུ་རིགས་དཀར་
ནག་གཉིས་ལས་ད་ལྟོ་ནག་པོ་འདི་ཉིང་རིང་ཐུང་མདའ་ཚད་
ལས་སྦྱག་ཙམ་དང་ལ་ལུ་མདུང་གི་ཚད་ཙམ་རེ་ཡང་ཡོད།
སྦྱན་དེ་གི་སྡོང་པོའི་བྱུན་སྦྱགས་ཐལ་མདོག་ཙན་ཡལ་ཕྱན་
ལམ་སེར་ཙན་ཡོད་པ་དང་། ལོ་མ་སྦུམ་པ་དང་མཐུག་ལ་སྦྱ་

བ། མེ་ཏྲོག་སྡོ་དམར་འདབ་མ་ལྗང་འུ་སྦྱག་ལས་ཟེའུ་འབྲུ་དུག་བདུན་ཙམ་གྱིས་མཛེས་པར་བརྒྱན་པ་ཅི་ཞིམ་སྦྱལ་བ།
ས་ཁ་མཐོ་བའི་སྲིབ་རི་ཚུ་ལས་སྦྱེས་ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རུ་སྐ། སྦྱར་ནག		
སྡེ་ཚན།	སྦྱག་མའི་སྡེ།	དོ།	ཚ་ཞིང་ཁ་བ། སྡེ་ཚན། སྦྱག་མའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༥༠༠-༤༥༠༠ མི་ཀར།	ལུ་རྗེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	ངོ་ལ་རྩུབ་པ།		
འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན།	སྦྱན་ནང་ལོ་མ་དང་མེ་ཏྲོག་གཉིས་རང་ལྷན་ལྗང་པ་དང་དུག་པའི་བར་མེ་ཏྲོག་དང་ལོ་མ་འབྲུ་ཞིན་མ་ ལས་སྦྱམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྡོད་འཐབ་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	བཤད་རྒྱུད་རུས་པ་རྒྱང་སེལ་ལས། བ་ལུས་བད་ཀན་ཚ་གྲང་འཐབ་པ་སེལ། །ཞེས་དང་། སྡོ་ བུམ་ལས། སོ་བའི་ངོད་སྦྱེད་བད་ཀན་དང་། །རྒྱ་ལོང་མཁལ་རྟེན་གྲང་བ་སེལ། །ཟེར་གསུངས་མ་ བཞིན་བད་ཀན་ཚ་གྲང་འཐབ་པའི་ནད་དང་། སོ་བའི་མེ་ངོད་སྦྱེད་ཞིང་རྒྱ་ལོང་དང་མཁལ་རྟེན་ གྲང་རྒྱུད་གི་ནད་ཀུན་སེལ་བའི་རུས་པ་དང་ཕྱན་ཡིན། ལོ་མ་གི་ལུ་མས་བཟོ་སྦྱེ་བསྦྱེན་པ་ཙན་ གསལ་སྦྱོག་གི་ནད་ལུ་ཕན་ཡིན།		

१८.८ རྒྱལ་པ་ཚོར་ཅན།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།

དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྒྱལ་པ་བོང་བྱང་ལ་ལོ་མ་
ནག་ཅིང་ཚོར་མ་ལྟར་སྐྱེ་བ་བྲུག་སྐྱེ་བ་བྱེད་པ་ཡལ་
ཕན་ལྟ་བུ་ལས་སྤོང་པོ་ཆེ་བ་མི་སྐྱེ་བ་འདྲི་ཡིན། འདྲི་
ས་མཐོ་ས་བྱང་བལྟའི་ལ་ཁ་ནས་འཕྱུ་དགོས་པར་
བཤད། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བལྟམ་འདྲི་ཡང་ལོ་
ལེ་ཤ་སྐྱེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན།
ཤིང་སྐྱེན་འདྲི་གི་ར་རྟོག་སེར་སྐྱེ་སྐྱེམ་ལ་མཁྲེགས་
པ་ས་འོག་ལས་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། སྤོང་པོ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་



ཅམ་ཤུན་པ་དམར་སྐྱེ་ཉ་ལྟའང་འདྲ་བ་བར་ཤུན་དམར་ཁམ་ཅན། སྤོང་པོ་གི་ཤུན་གསེབ་ལས་ཐང་རྒྱ་འཛེག་པ། ཡལ་ག་
མང་བ་ཡལ་ཕན་གསར་པ་རྒྱ་ཁམ་སེར་རམ་ལྗང་སེར་སྤེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆ་མཉམ་སྤོ་སིབ་སིབ་ནག་ཉམས་ལྡན་པ་སྤྲ་མོའི་
འདབ་མ་འདྲ་བའི་ཚོར་མ་གྲོང་ལ་རྒྱབ་པ་སྤེ་དགུན་གྱི་དུས་ལུ་ཡང་མ་བུད་བར་སྤོད་པ་ཡིན། ལྷུ་མ་དབྱིབས་ཀྱི་མེ་རྟོག་
ཅིག་རྒྱང་མདངས་མ་གསལ་ཕྱ་སྤེ་ཤར་ཕྱ་ཡིན། འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་སྐྱེན་པའི་སྐྱབས་ལུ་ཁམ་ནག་སྤེ་གྱུར་དོ་ཡོད་པ་དང་
དབྱིབས་ལྷུ་མ་རིལ་མར་རྒྱལ་འདྲ་བའི་ནང་ལུ་རྟོ་ཡོད་པའི་ཆེ་ཆུང་མཐེབ་རྒྱང་གི་རྩེ་བལྟམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བ་ད་ར། སྤྲ་མ། འབྲོག་ཅི་སྤོན་པོ། གཡུ་དུག་ཟེ་བ། རྒྱ་ཤུག་པ།		
སྤེ་ཚན།	རྒྱལ་པའི་སྤེ།	དོ།	ཁ་ལ་བསྐྱ་བ།
སའི་མཐོ་ཚད།	३०००-८००० མི་ཀར།	ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	རྒྱལ་རྒྱུབ་ཡང་རྟོ།		
འཕྱུ་དུས་དང་ལག་ ལེན།	སྐྱེན་ནང་འདབ་མ་འཕྱུག་ལྷ་དུག་པ་དང་བདུན་པ་ནང་ལུ་འཕྱུ་སྤེ་རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ཁར་བཟོ་མི་ དང་དེ་མིན་རྒྱང་འདབ་མ་བསིལ་སར་སྐྱེ་སྤེ་སྤོད་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	འཕྲུངས་དཔེ་ལས། རྒྱལ་པ་ཚོར་ཅན་མཁལ་ཚད་ལྷོག་པ་སེལ། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། རྒྱལ་པ་སྐྱེད་ཀྱི་ཚད་པ་སེལ། །འབྲས་བུ་བདུད་ཅི་བརྟུད་དུ་བཤད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བལྟམ་ མཁལ་ཚད་དང་ལྷོག་པའི་ནད་སེལ་ནི་དང་འབྲས་བུ་བདུད་ཅི་བརྟུད་ལེན་སྤེ་བཤད་པ་ཡིན།		

༡༤.༥ རྩེ་ཤིང་འོམ་བྱ།



རོ་ཤི་བཤད་པ།

འབྲུངས་དཔེ་ལས། རྩེ་ཤིང་འོམ་བྱ་ཞེས་བྱ་བ། །རྩེ་ཤིང་འོམ་བྱ་འགྲམ་ལས་སྟེ། །སྤོང་པོ་སྟུག་ལ་རིང་བ་སྟེ། །མེ་ཏོག་ དམར་སྟུག་སྤུང་པོར་འཁྲིགས། །ལོ་མ་ཕ་སྟེ་མེ་བ་ཡིན། །རོ་ཤི་བསྐྱེ་ལ་མངར་བ་སྟེ། །ཟླ་མ་གསུངས་པའི་སྟེན་འདྲི། །མང་ཆེ་བ་རྩེ་ཤིང་དང་གཙང་འགྲམ་ལ་སོགས་པའི་བྱེམ་དང་གྲམ་ཐང། །དེ་བཟུམ་སྟེ་རྩེ་ཤིང་གཤེར་ཆེ་བའི་ཤིང་གསེབ་ལ་ །སོགས་པ་རྩེ་

ནང་འབྲུངས་པའི་ཤིང་ཕྱན་ཅིག་ཡིན། །སྤོང་པོ་འདྲི་ཁོང་སྤོང་བ་ནང་ན་ལུ་རྩེ་ཤིང་སྟེ་སོ་བ་ཀྱིས་གང་སྟེ་ཡོད། །ལྷན་པ་འདྲི་སྟུག་པོ་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ཤིང་གཞོན་པའི་སྐབས་ལུ་ལྷན་པའི་ཕྱི་ལ་ལུ་ཐལ་ཚུ་སྟེ་སྟེ་ཆགས་པ་ཡིན། །གསར་པའི་ཡལ་ཕྱན་ལྡང་ལྟ་སྟེ་ཡོད་མི་འདྲི་རིམ་བཞིན་སྟུག་པོ་ལུ་འགྱུར་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་དང་ལོ་མ་ལྡང་སྟེ་ཞིབ་ཞིབ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྤུངས་ཏེ་སྟེ་བའི་ཡལ་གསར་ཚར་རོག་རོ་སྟེ་དབྱངས་ཡོད་པའི་གྲུ་ལྷན་པ་༡-༧ པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ལྡང་ལྟ་ནས་ཀྱི་འབྲུ་ཅམ་མེ་ཏོག་གི་གྲངས་ལ་དང་མཉམ་པ་སྟེ་བཏགས་པ་ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་གརྒྱ། སྤོང་པོ་མེད་པ། སྤོང་ཤིང། གཡུ་ཤིང། ལྷ་ཤིང། རྩེ་ཤིང། མི་ཚོ་ད་བཅད་འབྱོར། རྩེ་མའི་མཚོ་ད་ལྷུ། བྱ་ལས་མ་སྟེས།		
སྟེ་ཚན།	འོམ་བྱའི་སྟེ།	རོ།	རོ་བསྐྱེ་ལ་མངར་བ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༣༠༠-༤༠༠༠ མི་གར།	ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྩེ་ལ་ལྷུ་ཞིང་བཏགས་པ།		
འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན།	འབྲུག་རྩེ་ལ་དང་བཏགས་པའི་བར་ན་ལོ་མ་དང་ཡལ་ཕྱན་མེ་ཏོག་རྩེ་ཤིང་ཞེས་ལས་མ་ཕབ་སྟེ་སྐྱེ་གསེད་ལེགས་ །ཤོམ་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	འབྲུངས་དཔེ་ལས། རང་གི་རུས་པས་དུག་ནད་སེལ། །ཞེས་དང། །ཤེལ་གོང་ལས། འོམ་བྱས་དུག་ཚད་རྩེ་ཤིང་ཞེན་བྱེར་བསྟུ་གསོད། །ཅེས་དང། །དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ལས། སྤོང་ཤིང་རོང་དུ་སྟེ་བ་ཡིན། །རྩེ་ཤིང་ལྷག་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། །མཚོག་ཏུ་དུག་ཚད་ཁོང་དུ་འཛོམས། །ཞེས་དང། །རང་བྱུང་པས། འོམ་བྱས་དུག་ཚད་མ་ལུས་འཛོམས། །ཟླ་མ་གསུངས་དོ་བཟུམ་དུག་ཚད་རྩེ་ཤིང་གཞུགས་ལུ་ཞེན་མི་དང་བྱེར་བ་ལ་སོགས་པ་རྩེ་བསྟུ་ནི་དང་གསོད་ནི། རྩེ་ཤིང་སྐམ་ནི། ལྷག་ཚད་སེལ་ནི། འབྲུ་བ་གཙོད་ནི། ལྷག་པར་དུ་སྟེན་ཆེན་གྱི་དུག་དང་ཤིང་ཤིང་ལྷག་ལྷག་རྩེ་ཤིང་ནི་ལུ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན།		

306 **མཚེ་ཕྱུལ།**

ངོ་བོ་འོ་བཤད་པ།

འབྲུངས་དཔེ་ལས། **མཚེ་ནི་བྲག་སྐྱེས་མེ་རྟོག་དམར།**
འདབ་མ་རིལ་མོ་རོ་ནི་ལ། འདབ་མཚེ་མཚོ་རེ་རྒྱུང་རེ་
ཚལ། ཁྱེད་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྐྱེས་གནས་ཀྱི་
 དབང་གིས་རིགས་བཞི་ཡོད། དེ་ཡང་བྲག་མཚེ་བྲག་
 ལས་སྐྱེས་བ་ལུ་རེ་ཚམ་ལུ་སྐྱོམ་ཕྱ་གོ་སོག་གི་རྟོད་པ་
 ཚལ། སྤང་མཚེ་སྤང་དང་གམ་ལས་སྐྱེ་བ་ལབ་ཚལ།
 འདི་ལུ་འབྲས་བུ་དམར་པོ་རུས་པ་ནག་པོ་ཚན་ཡོད་
 མི་ལུ་ལུག་མཚོ། དེ་ལས་སྐྱོམ་གྱིང་འབྲས་བུ་མེད་པ་
 ར་མཚོ། ལྷུ་འབྲམ་རྒྱན་ས་ལས་སྐྱེས་པ་ར་མཚོ་ལས་སྐྱོམས་པ་བྱུར་གསུམ་རྣམ་པ་ཚན་ལུ་ལུ་མཚོ་བེར་སྐབ་ཡིན། འདི་
 ཡང་རྩ་བ་ཐལ་མདོག་ཤིང་བཟུམ་མཁའ་གསལ་ཤིང་གྱིང་བར་རྩ་ཕྱན་གྱེས་པའི་གྲ་ལ་ར་འབྲ་བའི་རྩ་ཕྱན་ཡང་ཡོད། སྤོང་པོ་
 ལྷུང་མེར་རིང་བྱང་སྐྱོམ་ཕྱ་རྩ་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཡལ་སྤོང་ལབ་དབྱིབས་བཟུམ་ཚོགས་
 པ་ཡོད་པའི་ཚོགས་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་འཁོར་བཅེགས་སྤེ་སྐྱེས་ཡིན། ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་ལུ་སྐྱི་ལྷགས་
 སྤབ་མོ་གིས་བཏུམས་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་མེད་པ་རྒྱངས་པ་ཅིན་ནང་སྤིང་མེར་པོ་དམ་ཚོ་ཡོད་པའི་དྲིམ་ཞིམ་ཏོག་ཏོ་མནམ་
 ཡིན། མེ་རྟོག་དམར་སྐྱེ་རྒྱུང་ལ་འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་པ་ལ་དོག་མེར་སྐྱེ་ཡང་འདམ་ཡིན། དེ་གི་ཟེའུ་འབྲུ་མོ་མང་
 ཞིང་མོ་ཉུང་བ་འབྲས་བུ་སྐྱོན་པའི་སྐབས་དམར་པོ་རྒྱུང་བ་སྤིང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ཤ་རྒྱས་ཡིན་པའི་ནང་ལུ་རུས་པ་ནག་
 མཁའ་གསལ་གཉིས་རེ་ཡོད་པ་ཡིན།



མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཕུག་རོན་སྐྱུག་ལ། ལུ་དུར་སྐྱུག་ལ། ཕུན་རྫས། སེ་ལྷ།		
སྤེ་ཚན།	མཚེ་ཕྱུལ་གྱི་སྤེ།	རྩ།	ལ་ལ་ཚ་ཞིང་བསྐྱ་བ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3000-4000 མི་ཀར	ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་རྩུབ་ཡང་བ།		
འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན།	ལོ་སྤོང་མེ་འབྲས་ཅིག་ལར་སྤེ་སྐྱོན་དབྱིད་གང་རུང་ལུ་འབྲུ་ཞིནམ་ལས་རབ་ལུ་བཟོ་དགོཔ་ དང། དེ་མིན་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྤེ་འབྲུ་ཞིནམ་ལས་གཙང་སར་སྐྱམ་སྤེ་བེད་སྤྱོད་འབྲུ་དགོ།		
ཕན་ཡོན།	རང་བྱུང་པས། མཚོ་ཡིས་མ་གསོ་སྐྱབ་རྣམས་འདུལ། ཁྱེད་གསུངས་དོ་བཟུམ་རྩའི་ལྷག་ཤོར་ གཙང་ཞི། ཚད་པ་གསར་རྩིང་དང། རིམས་འབྲུགས་སེལ་ནི། མཁའ་ཚད་སྤྱི་དང་ལྷུང་པར་ མཚེར་ཚད་དང་མཚོན་ཚད། ཚ་བའི་ནད་རིགས་རྩ་ལུ་ཕན། དེ་མ་ཚད་མ་གསོ་ནི། སྐྱབ་བཤེག་ ཞི། སྤངས་པ་འདུལ་ནི་དང་བཅུད་ལེན་གྱི་སྐྱབ་སྤེ་བཏུབ་ཡིན།		



མཇུག་བྱང་།

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་མཁམས་སྲུབ་རྣམས་ཀྱི་མཇུག། །ཚུ་བོ་ཡན་ལག་བརྒྱན་ལྡན་བདུད་རྩི་ལྷན། །
ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུ་བདུད་རྩི་ལྷ་ཡི་ལུས་ས། །ནད་ཅན་ནད་མེད་ཀུན་གྱིས་སྤྱོད་པར་ཤོག། །

