

༣ གསོ་རིག་བྱུག་པ།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
སྐྱེ་ལོ་རྒྱུས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་ཟུང་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།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་། +༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༡༣/༣༣༧༣༧༡

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།

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

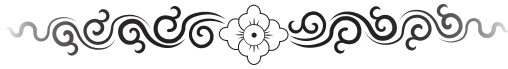
དྲུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

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་ཀྱི་ཚེ་གས་ཚམ་ཡང་པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོག

ཕྱོམ་སྒྲིག་པ།

བྱུང་འཚོ་གསང་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།



ལྷན་དག་པ།

བྱུང་འཚོ་སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་ལྷ་བ་བགྱིས། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་རྩོ་ཕུག། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་ཤེས་རབ་རྩོ་རྩེ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་ཀམ་ཨོ་རྒྱལ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྤྲུག་ལྟེ་བ།

བྱུང་འཚོ་འཇམ་དབྱེངས་ཡེ་ཤེས་རྩོ་རྩེ། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུང་འཚོ་ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

དཀར་ཆག

ཨང།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
	དོ་སློང།	༡
༡	བྱུག་པའི་རྒྱབ་ཁྱུངས།	༡
༢	བྱུག་པའི་ངེས་ཚིག།	༢
༣	བྱུག་པ་རླང་དང་མི་རླང་བའི་ནད་གཞི།	༢
༤	ལྷེ་གྱུའི་སྦྱོར་བ་སོ་སོའི་ཕན་ལུས།	༢-༣
༥	སྐྱུམ་རིགས་སོ་སོའི་ཕན་ལུས།	༣-༥
༦	བྱུག་པའི་བྱ་ཐབས།	༥
༧	བྱུག་པ་སྦྱིའི་ཕན་ལུས།	༥
༨	བྱེ་བྲག་བྱུག་པའི་ཕན་པ།	༥-༦
༩	བྱུག་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་རྒྱབ་པའི་སྦྱོན།	༦
༡༠	བསྐྱེ་མཉེའི་རྗེས་བཅད་དང་བསྐྱབ་བྱ།	༦
༡༡	བྱུག་པའི་མནན་གསང་དང་དེའི་ཕན་ལུས།	༧-༡༠
༡༢	ཚད་ལྡན་མཁོ་ཆས།	༡༡-༡༢
༡༣	སྦྱིར་བཏང་བྱུག་པའི་སྦྱོན་འགོ་དང་བྱ་རིམ།	༡༢-༡༣
༡༤	གསོ་དབྱད་པའི་སྦྱོན་འགོ།	༡༣-༡༤
༡༥	གསོ་བྱ་ནད་པའི་སྦྱོན་འགོ།	༡༤
༡༦	དངོས་གཞི་བྱ་སྦྱོའི་རིམ་པ།	༡༤-༡༥
	མཇུག་བསྟུ།	༡༥

	ཀྲུབ་ཉེན་དཔེ་ཆ།	༤༤
	མནལ་གསང་དང་ཕན་ལུས། (ཨིན་རྒྱན)	༤༥-༤༦
	ཚོག་དོན་འགྲེལ་བཤད།	༤༦-༤༧

དོན་མཛད།

༤ སྤྱིར་བཏང་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་ནང་། འདྲ་གཞི་གསོ་བའི་གཉེན་པོ་ཟས་སྤོད་སྐྱེན་དཔུང་བཞི་ཡོད་ས་ལས་དཔུང་གི་ཁོངས་གཏོགས་བྱུག་པ་འདི་ཡང་། གསོ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་ལུ་གསོ་བྱེད་གི་གཉེན་པོ་འཇམ་པའི་དཔུང་ལྷ། ཞི་བྱེད་བསེལ་སྐྱེན་དང་ཤོད་སྐྱེན་གཉིས། སྤོང་བྱེད་ཤག་སྤོང་དང་འཇམ་སྤོང་གཉིས། དཔུང་ལུ་འཇམ་དཔུང་གསུམ་དང་རྩལ་དཔུང་གསུམ་བཅས་ཡོད་ས་ལས། འཇམ་དཔུང་བྱུག་པའི་ངེས་ཚིག་དང་བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་། བྱུག་པ་སྤྱིའི་ཕན་ལུས་དང་སྐྱེལ་རིགས་སོ་སོའི་ཕན་ལུས། བྱུག་པ་བྱ་བའི་ཐབས། བྱུག་པའི་མནན་གསང་དང་དེའི་ཕན་ལུས། བྱུག་པ་རྩལ་བཞིན་དུ་མ་རྒྱབ་པའི་སྤོན། བསྐྱབ་བྱ། བྱུག་པའི་བྱ་རིམ་བཅས་གཤམ་ལས་མར་བཀོད་དེ་ཡོད།

- ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་བཅོས་པའི་ཐབས་ལུ་དཔུང་གི་གཉེན་པོ་ཡང་མ་འདྲམ་སྤེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཉེས་པ།	གཉེན་པོ།
རྒྱང་།	• བྱུག་པ། སྐྱེལ་རྒྱུགས། མེ་བཅའ།
མཁྲིས་པ།	• གཏར། རུལ་དབྱུང་བ། རྒྱའི་འཕྲུལ་འཁོར། བསེལ་དུགས།
བད་ཀན།	• བད་ཀན། མེ་བཅའ། ཤོད་དུགས། རྒྱལུམས།

༡ བྱུག་པའི་རྒྱབ་ཁུངས།

དེ་ཡང་། ཉེ་མའི་མི་རྒྱ་གིས་ཟས་མ་ཞུ་བ་ལུ་རྒྱ་བསྐྱོལ་བསྐྱེན་པ་དང་། ལ་སར་ལག་པ་གིས་མནན་པ། མ་ཡོད་སར་མར་ཁུ་རྒྱུགས་ཏེ་ཁྲག་གཅོད་པའམ། སེམས་ཅན་གྱི་ཚིལ་ལུ་དབྱར་ཏེ་མ་གསོ་ཐབས་བྱེད་པ། རོ་སྤོད་གཟེར་སར་བརྟུང་བའམ་མཉེ་བའི་ཐབས་ཀྱིས་ན་རྩལ་གཅོག་པ་ལ་སོགས་པ། ཁོང་སྐྱེན་བསྐྱེན་མ་དགོ་པར་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ཐད་ཀར་སེམས་ཅན་གྱི་ཚིལ་གྱི་རིགས་དང་། ཕྱི་ཤིང་གི་སྐྱེལ་རིགས་སོགས་བྱུག་པའམ་དབྱར་ཏེ་ནད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་བཏོན་མི་འདི། ད་ལྟོའི་བར་ནང་ཡང་མ་ཉམས་པར་འབད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལས་བརྟེན་ན་བ་གསོ་བ་དང་། མི་ན་བ་བདེ་བར་གནས་པའི་ཕྱིར་དང་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ཐབས་ལུ། དེང་སང་གི་དུས་རིམ་དང་འབྲེལ་བྱུག་པ་མ་འདྲམ་ལེ་ག་ཅིག་ར་དར་ཁབ་རྒྱ་ཆེམ་སྤེ་འགྲོ་སྤེ་ཡོད།

༡ བྱུག་པའི་ངེས་ཚིག་

བྱུག་པ་ཟེར་མི་འདི་མར་རྙིང་དང་ཉིལ་མར། ཚོལ་དང་སྐྱེན་རྒྱུ་གི་ཁྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་དང་ནད་རང་རང་གི་གསང་དམིགས་ཐོག་ལུ་འཕྱར་ནི་དང། མཉེན། ཕྱི་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ནད་རིགས་གསོ་བཅོས་འབད་ཚུགས་པའི་བཅོས་ཐབས་ལུ་གོམ་ཨིན།

༢ བྱུག་པ་རྩལ་དང་མི་རྩལ་བའི་ནད་གཞི།

བྱུག་པ་རྩལ་བའི་ནད་གཞི།

ལུས་རྩལ་བ་དང་ཁྲག་དང་ཁྲ་བ་ཟད་པ། ལུས་སྟོབས་རྒྱུ་བ། བ་ཚོད་རྒྱས་པ། ལྷ་དང་དང་སེམས་ལས་ཆེས་པ། མིག་འགྲིབ་པ། འབད་ཚུལ་ཆེན་པོའི་ལཱ་གིས་ལུས་རལ་ཞིང་དུ་བ་པ། རྩ་དཀར་གྱི་ནད། གཉིད་ཡེལ་བ། ལྱད་པར་དུ་རྒྱུ་གི་ནད་ཚུ་ལུ་སྐྱུམ་བྱུག་འབད་བལྟ་བ་ཨིན།

བྱུག་པ་མི་རྩལ་བའི་ནད་གཞི།

མ་ལྷུ་བ། རྒྱུ་ནད་བརྒྱ་རེངས། དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཚུས་པ། དམུ་རྒྱུ་བ། བད་ཀར་སྐྱུག་པོའི་ནད། འགོས་ནད་གི་རིགས། གདོན་ནད། ལྷུ་ཐབ།

དེ་བཞིན་དུ་ལྷེ་གུ་བྱུག་རྩལ་བ་ཡང་གཞུང་ལས། ལྷགས་ནད་འབྱུམ་ཐོར་སྐྱེངས་ལ་ལྷེ་གུ་བྱུག། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་པགས་པའི་ནད་འབྱུམ་བྱ། ཐོར་པ། སྐྱེངས་པ་འདི་ཚུ་ལུ་ལྷེ་གུ་བྱུག་རྩལ་ཨིན།

༣ ལྷེ་གུའི་སྐྱོར་བ་སོ་སོའི་ཕན་རུས།

ཨང།	ལྷེ་གུའི་རིགས།	ཕན་རུས།
༡	ལུ་བྱི་སེར་པོ་ལུ་ཚུ་དང་ཐབས། དུ་བ་རལ་པ་མར་རྙིང་དང་སྐྱེར་བ་བྱུག་སྟེ་ཉིམ་བཟོ།	ལྷུ་བ་གསང་རྙིང་གི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།
༢	ཕྱི་བའི་བྱུན། གསེར་དོ། མིའི་རུ་ལོ་ཚུ་སྐྱེར་བ།	ནག་སྐྱ་འཕྲེན་ཏེ་ནག་མེད་པའི་སྐྱེངས་པ་དང་རྩུག་གཟེར་འཛོམས།
༣	སྤད་དཀར་རུས་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བ། ཉ་བོང་ལོ་མ་སྐྱེར་བ།	མ་རྒྱན་ནག་འཛོམས་སྟེ་འབྲས་ཐབས་སུ་སོང་བ་སེལ།

༥	ཉིལ་དཀར་ནག་གི་སྐྱེ་ལྗེས་ལྷན་བཏབ་སྟེ་བསྐྱོལ་བ།	དྲེག་ནད་སེལ།
༦	ལྷ་དག་ནག་པོ། སོ་མར་རྟེན། འབྲས་བུ་གསུམ་སྟེ་ཉེས། བའི་ལྷི་བ་དང་ས་སྐྱུག་ཚུ་སྦྲུང་བ།	ཚ་བའི་སྦྲངས་པ་སེལ།
༧	དུ་པ། ཡུང་བ་སེར་པོ། སྦྲེར་པ། རུ་རྟ། དུག་མོ་ཉུང་ཚུ་དར་མ་དང་སྦྲུང་བ།	ལྷ་ཐོར་དང་གདོང་གི་ཁྱེ་མ་སོགས་ལྷགས་ནད་ཚུ་སེལ།
༨	ཡུངས་ཀར། ལྷ་དག་ནག་པོ། རྒྱུ་ཚུ་ལྷ་ལམ་ཚུ་གི་སྐྱེ། རྒྱུ་འམ་བ་ཚུ་ནད་སྦྲུང་བ།	གདོང་གི་ངོ་འབས་ཁྱེ་མ་དང་འབྲུམ་ཐོར་ཚུ་སེལ།
༩	འོམ་བུ། ལ་རུར་དང་འི་ཚུ་ཚུ་སྦྲུང་བ།	དུག་ནད་ཀྱིས་ཡན་ལག་སྦྲངས་པ་ཚུ་སེལ།
༡༠	ཅན་དན་དམར་པོ། ཀྱི་སྐྱེ་དཀར་པོ། ཉོང་ལེན་ཚུ་གངས་ཚུ་དང་སྦྲུང་བ།	ཁྲག་གཟེར་དང་ལྷགས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཚ་བ་དང་མེ་དབལ་སེལ།
༡༡	སྦྱ་རུར་དང་ལྷ་ལྷུ་ལ་སྟོན་པོ་གཉིས་མར་གསར་དང་སྦྲུང་བ།	རྩལ་འབྲུམས་པ་རིམས་ནད་སོགས་ཚ་བ་ཕྱི་ཤོར་བ་སེལ།
༡༢	དུ་པ། རུ་རྟ། རྒྱུ་ཚུ་རེ་ལྷག་པའི་ཐལ་བ། ལན་ཚུ་དང་ཕབས་ཚུ་ཐོམར་དང་སྦྲུང་བ།	ཀོང་ལྷ་བྱ་འཕྲུག་སེལ།
༡༣	སྦྱུལ་ནག་གི་པགས་པ་དུ་བ་མ་ཤོར་བསྟེགས་པ་དང་ཕག་ཚོལ་སྦྲུང་བ།	ཤ་བཟ་དང་བས་ལྷགས་ལ་སོགས་པའི་པགས་ནད་ཚུ་སེལ།
༡༤	སྟོན་བུ་དང་སྦྱུ་བ་ཀ་ཞོ་དང་སྦྲུང་བ།	ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་སེལ།

༥ ལྷུ་མ་རིགས་སོ་སོའི་ཕན་ལུས།

སྦྱིར་བཏང་བྱུག་པའི་དོན་ལུ་སྦྱུ་མ་རིགས་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཉིལ་མར་འདི་མཚོག་ཡིན། འདི་ཡང་ཉིལ་མར་ལུ་ལུས་པ་དོ་ཞིང་སྦྱུ་མ་པ་ཡོད་པ་ལས་རྒྱུང་འཛོམས་ཞི་དང་། ལུས་སྟོབས་དང་བོད་སྦྱེད་ནི། ལུ་བ་དང་ལུས་བྱུངས་འཕེལ་ནི་དང་སྦྱེད་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་ལུ་ཡིན།

ཙང།	སྐྱུ་རིག་སྒྲུ་	ཕན་ལུ་སྒྲུ་	བློ་གསོ་
༡	འབྲུ་མར།	གཉིད་མེད་པའི་རྒྱུ་ལྟར་ལྷོ་ལུ་ཕན།	པད་ཀ་ལ་སོགས་པ་ལས་བཙོང་བའི་འབྲུ་མར།
༢	ལྷོ་མར།	སྒོ་མོ་ཞིང་བློ་པ་གསལ་ཞི་དང་མེ་རྩོད་དང་ལུས་ཀྱི་སྒྲོ་བས་སྦྱེད་ནི་ལུ་ཕན།	ཕྱི་མར་གསར་འཇམ་གྱི་ལྷོ་མར།
༣	ལོ་མར།	སྒྲོ་བྱེད་དང་བཟེད་བྱེད་ཀྱི་ནད། མ་གསོ་ནི་ལྷོ་ལུ་ཕན། རྒྱུ་ནད།	ལོ་འཁོར་བའི་མར་རྩིང་མ།
༤	སྐྱུ་མ་དང་བྱིད་ཚོལ་བ།	མཁལ་མ་གྲུ་ཅིང་ཉམ་རྒྱུང་བ་ལས་ས་བོན་འཇོག་པ་དང་། རྒྱུ་པ་ན་མི་ལྷོ་ལུ་ཕན།	རྒྱུ་པའི་ཚོགས་ལ་བྱུག
༥	ལུ་ཟླ་ཞུག་པོ།	སྐྱུ་ལུ་ཟླ་ཟེར་པ་གས་མདོ་ག་སྐྱུ་སེང་སེང་དང་འབྲུ་མ་རྒྱུ་སྐྱུ་གསོ་བ་ཡོད་པ་མཆེད་འབྲུ་མི་བས་ལྷགས་ལུ་མི་དང་། པགས་ནད་ཀྱི་རིགས་ལུ་ཕན།	ཕག་ཚོལ་ལ་ལུ་ཟླ་ཞུག་པོ་སྐྱུ་བ།
༦	འབྲི་མོག།	གདོང་ལུ་འབྲུ་མ་པའི་ལུ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་གསལ་ཡིན།	ར་ཚོལ་ལ་འབྲི་མོག་སྐྱུ་བ།
༧	ཕག་ཚོལ།	མིག་འབྲི་བས་པ་ལུ་ཕན།	བྱ་རྒྱུ་དང་ཕག་པའི་ཚོལ་བུ་འམ་འབྲི་མར་ལ་གོ་སྟོན་སྐྱུ་རྟེ་རྒྱུ་མཐེལ་ལུ་བྱུག
༨	ཚོལ།	རུས་ཚོགས་ན་མི། མེ་གིས་འཚོག་པའི་མ། རྒྱུ་ནད། ར་བ། རྒྱུ་པ། མངལ་གྱི་ནད་རྒྱུ་སེལ་ཕྱིན།	
༩	རྒྱུ་མར།	རྒྱུ་འཇོམས་ནི། ལུ་པའི་སྒྲོ་བས་དང་བད་ཀ་ན་སྦྱེད།	
༡༠	རྒྱུ་མར་པོ་ཚོལ།	རྒྱུ་མར་པོ་ཚོལ་གྱི་ལུ་ཕན།	
༡༡	ལུ་པའི་ཚོལ་བ།	ལུ་པའི་ཚོལ་མ་མང་བ། ལུ་པའི་ནད་རྒྱུ་ཕན།	
༡༢	ཚོན་དན་མར་ལུ།	ལུ་པ་དང་མ་རྒྱུ་གསོ་དཀའ་བ་རྒྱུ་ཕན།	

༡༣	བཅའ་སྒྲིལ་འབྲུ་མར།	རྒྱུ་ནད་རུས་པ་ལུ་ཞུགས་ཏེ་གཏིང་ནས་ལྷང་ལྷང་ན་བ་ལུ་ཕན།
༡༤	སྒྲི་ཚི་མར་དཀར།	ཚ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཉིན་མཚན་གཉིས་ཀ་གཉིད་ཡེར་བ་ལུ་ཕན།

༤ བྱུག་པའི་བྱ་ཐབས།

བྱུག་པ་བྱ་བའི་ཐབས་ལ་སྦྱིར་གཏང་གཞུང་ལས། མགོ་བོའི་སྤྱད་སྒོ་བཞི་དང་། རྒྱུ་ཀྱི་ཚིགས་པ་དུག་བདུན། མཐུན་གྱི་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས། ཀྱང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་དང་། གཞན་ཡང་རྒྱུང་གསང་དང་རྩ་དཀར་གྱི་གསང་དམིགས་དཔེར་ན། ཚིགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ། ལྷག་པའི་སྤྱུ་འབྲེལ་གཉིས། ཀྱང་པའི་མཐོ་བོའི་རྒྱུས་པ་པིར་མགོ། ཀྱང་ལག་གི་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་འཛུལ་ལེ། སྤྱི་གཙུག། ལྷག་ཟུར་སྤྱུ་འབྲེལ་གཉིས། སྒྲིག་རུས་གཤོང་གོང་འོག་དཔུང་པའི་ཕྱི་མཚན་ནང་མཚན་གཉིས། གཞུ་མཚོག་ཕྱི་དང་རུས་འབྲུ་སྟེང་། རྒྱུ་ཀྱི་ཚིགས་པ་དང་བོའི་གཡས་གཡོན་སོར་བའི་མཚམས། དཔུང་སོག་གཡས་གཡོན་མཚམས་གཉིས། ཚིགས་པ་བཞི་པ་བཅུ་བཞི་པ། དེའི་འཁོར་མིག་ཚུ་ལུ་སྤྱུ་མ་རིགས་མ་འདྲཱ་ཚུ་གིས་དབྱར་ཞིན་མ་ལས། མཉེ་ཞིང་ཕུར་ཏེ་སྐམ་ཚར་ཕ་དཔེ་གིས་ཕྱིས་དགོཔ་ཨིན། དེ་ཡང་བྱུག་མཉེ་ཕྱིས་གསུམ་འདི་བསྐྱེ་མཉེག་ར་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༥ བྱུག་པ་སྦྱིའི་ཕན་ལུས།

བྱུག་པའི་ཕན་ལོན་ཚེ་རིང་དབང་པོ་གསལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། སྦྱིར་བཏང་བྱུག་པའི་ཕན་ལོན་འདི་ཡང་། རྒྱུང་འཛོམས་ནི་དང་། ཤ་པགས་སྐམ་ཞིང་རྩུབ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་སེལ་ནི། ལུས་ཀྱི་དུག་རྩུབ་ཚུ་ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་རྒྱུངས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི། ལུས་དང་ཡན་ལག་གི་བྱུག་གཟེར་འཛོམས་ནི། རྩ་དཀར་ནད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཉམས་མི་དང་ཞུམ་ཐལ་མི། སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད། ལྷ་ཁྲག་མི་སྟོམས་པ། སེམས་ཀྱི་ཚ་གུང་དང་སོགས་ཀྱིས་མགོ་གཟེར་བ། བཤང་བ་འགགས་པ། ཤ་རྒྱུས་དམ་པ་ཚུ་སེལ་ནི། ཡན་ལག་གི་ཚིགས་མཚམས་མཉེན་པོ་བཟོ་ནི། རྐྱེད་ཕྲག་པ་རེངས་པ། ཞུག་གི་འཁོར་བསྐྱེད་ཞན་མི་ཚུ་སེལ་ནི། དབང་པོ་གསལ་ཞིང་ཚོ་བ་བཟོ་ནི་དང་། དོན་སྟོང་གི་བྱེད་ལས་སྟོམས་འགྲིག་འབད་དེ་ཚེ་རིང་མོ་སྟེ་སྟོན་ཚུ་གསལ་ཨིན། གཞན་ཡང་སྤྱུ་ཀྱི་རིགས་མ་འདྲཱ་ལུ་རུས་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཡང་མ་འདྲཱ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་གོང་གི་ནད་གཞི་ལས་ལྷག་སྟེ་ནད་རིགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཚུ་གསལ་ཨིན།

༦ བྱེ་བྲག་བྱུག་པའི་ཕན་པ།

༡ སྤྱུ་ཀྱི་བྱུག་པ།

སྤྱུ་བྱུག་གིས་རྒྱུང་གི་ནད་གཞི་ཞི་ནི་དང་། སེམས་དགའ་ཏོག་ཏོ་འགྲོ་ནི། གཉིད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷག་ནི། མིག་ཏོག་གསལ་ཏོག་ཏོ་འགྲོ་ནི་དང་། སྟོ་ཚོ་ཞིང་བཟན་པ་གསལ་ནི། སྦྱོ་འཕོག་བརྒྱལ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཨིན།

༡ འོ་མའི་བྱུག་པ།

འོ་མའི་བྱུག་པ་གིས་རླུང་གི་ནད་གཞི་ཞི་ནི་དང་། སྐབས་མདོག་གསལ་ཞིང་མདངས་དང་ལྡན་ནི། གདོང་གི་གཉེར་མ་
ཉུང་སྲུ་འགྲོ་ནི། སེམས་དགའ་རྟོག་རྟོ་ཚོར་ནི། གཉིད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷག་ནི་ལུ་ཕན་མ་ཡིན།

༢ འདམ་གྱི་བྱུག་པ།

འདམ་གྱི་བྱུག་པ་གིས་མཁྲིས་པ་སེལ་ནི་དང་། སྐབས་མདོག་མདངས་དང་ལྡན་ནི། འདམ་རྒྱ་རྒྱས་ཚུ་མཉེན་རྟོང་རྟོ་
འགྲོལ་ཡིན།

༣ ཇིལ་ཕྱིས།

ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ཇིལ་ཕྱིས་བད་ཀན་སེལ་བ་དང་། ཚིལ་ནི་རབ་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་
བྱེད་པ་དང་། སྐབས་མདོག་གསལ་བར་བྱེད་པའི་མཚོག་ ཞེས་དང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། ཇིལ་ཕྱིས་བད་ཀན་སེལ་
ཞིང་ཚིལ་འཇུག་ལྟེད། སྐབས་གསལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་བྱེད་པའི་མཚོག་ ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་བད་ཀན་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་མི་ལུ་སྟན་ཕྱེ་དང་། མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ལུ་སྟན་ཕྱེ་སྟེད། (ཅན་དན་ཕྱེ་མ་ལ་སྦྱོར་འབད་ནི་
དང་།) རླུང་གི་རང་བཞིན་ལུ་ཇིལ་ཕྱིས་མ་འབད་མི་དགོ། གལ་སྲིད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ཀར་ཕྱེ་གིས་སྟེ་ཇིལ་ཕྱིས་འབད་
བ་ཅིན། བད་ཀན་སེལ་ནི། ཚིལ་བཟུ་ནི། ཉམས་ཕབ་སྟེ་གཟུགས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་མདངས་ནི། ཡན་ལག་ཚུ་བརྒྱ་
རྟོག་རྟོ་བཞག་ནི་དང་སྐབས་པའི་མདོག་རྒྱ་གསལ་རྟོག་རྟོ་བཞག་རྒྱ་གསལ་པའི་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་ཇིལ་ཕྱིས་མ་
འབད་བ་ཅིན། བྱུག་པ་གིས་རླུང་འཛོམས་རུང་བད་ཀན་འཕེལ་ནི་དང་། དེ་ཡང་རྩམ་པ་གིས་མ་ཕྱི་བ་ཅིན་བད་རླུང་
སྟེད་འོང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

༤ བྱུག་པ་རྒྱལ་བཞིན་དུ་མ་རྒྱབ་པའི་སྦྱོན།

འུ་སྦྱུག་ཐང་ཆད་ནི་དང་། གཟུགས་ཆ་མཉམ་ན་རྒྱག་རྒྱབ་ནི། མ་བདེམ་སྟེ་ཚོར་མ་ནི། སྦོ་ནི། ཁམས་ཕོག་རྒྱབ་ནི།
མཁུ་རྟོག་ན་ནི་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་པ་ཡིན།

༥ བསྐྱེད་མཉེན་ཇེས་བཅད་དང་བསྐྱབ་བྱ།

སྦྱིར་བཏང་ནད་ཅན་རྒྱ་བྱུག་པ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ནད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་བསྐྱབ་པའི་ཟས་སྦྱོད་སྲུང་དགོས་ཡིན།
དཔེར་ན། རླུང་ནད་ཅན་ལུ་བྱུག་པའི་ཤུལ་ལུ་མ་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པའི་ཁར། གོ་ལ་རྩོ་རྟོག་རྟོ་བྱོན་རྟོ་
རྩོ་བའི་གནས་སུ་སྦྱོད་དགོས་གལ་ཆེ། ཟས་ཀྱི་ཐད་ལ་སྦྱོད་པ་ད་སྦྱེ་ཟས་རིགས་འཛོམ་དགོས་དང་། གནས་སྐབས་རྒྱ་
མངས་འཕྱུང་ནི། ར་གར་དྲག་དང་ཆང་གི་རིགས། འཚོག་ཇའི་རིགས་རྒྱ་སྐང་དགོ་པའི་ལམ་སྟོན་འབད་དགོ། ཡིན་
རུང་ཐ་མལ་ནད་མེད་རྒྱ་གིས་བྱུག་པ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ལུས་དང་ཟས་སྦྱོད་ལེས་པར་དུ་སྲུང་མི་དགོ།

११ ལྷག་པའི་མནན་གསང་དང་དེའི་ཕན་ལུས།

ཨང།	གསང་དམིགས།	འཇལ་ཚད།	ཕན་ལུས།
ཀ མགུ་རྟོག			
१	སྤྲོད་སྒྲོལ།	རྒྱལ་གྱི་ལྷག་པའི་ཐོད་མཚམས། རྣ་བའི་རྩེ་དང་ཐད་མཉམ་པའི་གནས།	ལྷས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཉམས་པ་དང་མགོ་ལྷ་འཁོར་མི་ལྷ་ཕན།
२	སྤྱི་གཙུག་	ལྷག་པའི་སྤྲོད་སྒྲོལ་ལས་སྤྲོད་དབྱག་ལུ་ཐིག་གཅིག་གདལ། རྣ་བའི་ཕན་ཚུན་ནང་ལུ་ཐིག་གཅིག་གདལ་པའི་སྤྱི་གཙུག་རྒྱ་ལམ་འབྲུངས།	རྒྱུང་གིས་མགོ་ལྷ་འཁོར་བ་དང་འགྲེལ་བྱལ་གྱི་ནད་ལུ་ཕན།
३	མཚོགས་གསང།	སྐྱ་མཚམས་ལས་གྲེན་ལུ་སོར་བཞི་འཇལ་བ་ཐོད་རུས་གསུམ་འདུས་པའི་མཚམས།	མགོར་རྒྱུང་ལྷགས་པ་དང་། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ། མགོ་འཁོར་བ། འགྲེལ་བྱལ་བྱེད་པ་རྩུ་ལུ་ཕན།
༤	རྣ་རྒྱལ་གཤོང་གི་གསང།	ཁ་བརྒྱུངས་པའི་སྐབས་རྣ་བའི་རྒྱལ་གཤོང་ལུ་རྒྱོང་རྒྱོང་ཆགས་ས་ལུ།	རྣ་བ་འོན་པ་དང་ལུང་བ། གཟེར་བ། ལྷ་ལྷག་འཇལ་མི་རྩུ་ལུ་ཕན།
༥	ལྷག་པའི་སྤྱི་འབྲེལ།	ལྷག་ལྷང་ལས་གཡས་གཡོན་སོར་གསུམ་ཙམ་འཇལ་བའི་ས་ལུ་མནན་ན་མིག་རྟོ་ལུ་ཡང་ན་ཐིང་ཐིང་འབད་འོང།	སྤྱོད་བ་དང་བྲན་མེད་བརྒྱལ་བ། མིག་རྟོ་གསལ་རྟོག་རྟོ་མ་མཐོང་མི་རྩུ་ལུ་ཕན།
༦	རྣ་བའི་སྤོན་ཤིང་བཞི།	རྣ་བ་གཡས་གཡོན་གྱི་མདུན་རྒྱལ་ཚོན་ཅེ་འཇལ་བའི་སར་ཨིན།	རྣ་བ་ལུང་བ་སོགས་རྒྱུང་ནད་ཀྱུན་ལུ་ཕན།
༧	རྣ་རྒྱུང།	རྣ་བའི་སྤོན་རྒྱུང་གི་མདུན་ངོས་ལུ།	རྣ་བ་ལུང་བ་དང་། རྒྱུང་དང་སྤོན་ནད་ཀྱིས་སོན་བ། ལྷ་འགག་པ་རྩུ་ལུ་ཕན།

ལ། གདོད་པ།			
༩	མ་མཚུངས་འོག་གསལ་ད།	མ་མཚུངས་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གཤོད།	རྒྱུང་རིམས་ནད་ཀྱིས་ཁ་ལྷུགས་ཏེ་སློབ་སྦྱོར་མ་ཤེས་མི་དང་སྤྲེའི་ནད་ལུ་ཕན།
༡༠	ཡ་མཚུངས་གཤོད་པ།	ཡ་མཚུངས་ལྷུག་གི་གཤོད་པ།	ཁ་ལྷུགས་ཏེ་སློབ་སྦྱོར་མ་ཤེས་མི་དང་། ཅན་པ་ཉམས་པ། སྲ་འཚོལ་སྦྱོར་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།
༡༠	སྒྲ་གཤོག་འགྲམ།	སྒྲ་རྒྱུར་གྱི་འགྲམ།	སྒྲ་བསྐྱབས་མི་དང་། མགོ་ནད། ཡ་མའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།
༡༡	སྒྲིན་དབྱུག་པ།	སྒྲིན་མ་གཡམས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་བར།	མཁྲིས་པ་མིག་སེར་དང་ཤ་སེར། སྒྲ་ལྷག་མ་ཆད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
༡༢	སྒྲ་མཚའམས།	དབྱེལ་བའི་སྒྲ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཚའམས།	མིག་རབ་རིབ་དང་། རིམས་ཀྱིས་སྦྱོར་བ་ལུ་ཕན།
༡༣	སྒྲུར་གོང་།	སྒྲིན་མའི་སྤྱི་རྒྱུར་དང་ན་ལུ་བའི་བྱ་གའི་ཐད་བར་གྱི་རྩམ་པ་ཀོང་ཀོང་།	མགོ་གཟེར་བ་དང་འཁོར་བ། སོ་གཟེར་བ། སྒྲ་བ་འཚོལ་བ་དང་བརྒྱལ་བུ་བ་འགྲོ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ག། ལག་པ་དང་སྒྲུལ་རྒྱུ་			
༡༤	ཚིགས་པ་དང་པོ།	ལྷུག་པ་མར་བཀྲུག་པའི་སྒྲུབས་ལུ་ བྱར་ཚིགས་ཐོན་པའི་ཚིགས་མགོ།	རྒྱུང་གཞོན་ནི་དང་། ཚིགས་པའི་རྒྱུལ་པོ་ཨིནམ་ལས་ནད་གཞི་ག་ར་ལུ་ཕན་ཚུགས་པའི་རྩམ་པ་ཡོད།
༡༥	དབྱུང་འཇུག་གསལ་ད།	ལག་པ་གྲེན་ལུ་འཇུག་པའི་སྒྲུབས་ལུ་ བྱར་ཚིགས་སྤྲེང་ལུ་ འཇུག་ཤིག་ཤིག་གི་གཉེར་མ་འབྱུངསའི་གནས།	ལག་པ་ན་མི་དང་། སྒྲ་ལྷག་འཇུག་མི་མིག་གི་སྒྲོབས་འགྲིབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
༡༦	གཉེན་འདུག་གསལ་ད།	ཕྱག་པའི་སྤྲེང་།	སྒྲེ་མཇིང་གཡམས་གཡོན་དང་མདུན་རྒྱུབ་བསྐྱུར་མ་ཚུགས་པར་རེདས་པ་ལུ་ཕན།

༡༧	དབྱུང་ཚིག་ས་ནང་གསང་།	དབྱུང་པའི་མགོའི་གཤོང་།	ཚིག་ས་ན་མི་དང་སློ་མི་ལུ་ཕན།
༡༨	མཁྲིག་ཚུའི་གསང་།	མཁྲིག་མའི་ཚིག་ས་ནང་ངོས་གྱི་དབྱུས་ལས་གྲེན་ལུ་སོང་བའི་བཅའ་བའི་ཚུ་བའི་བར།	རིམས་ནད་ཀྱིས་དུ་ལབ་བྱེད་པ་དང་། མིག་ལར་ལྟ་འདྲེ་སྣ་ཚོགས་མཐོང་ནི། མང་དུ་སློ་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།
༡༩	སྲིན་ཚིག་ས་གསང་།	སྲིན་ལ་ག་རྒྱ་བ་ངོས་གྱི་ཚིག་ས་མགོའི་དབྱུས་སུ།	མཚུ་ནད་ལུ་ཕན།
༢༠	སྲིན་ལག་ཅེ་ཨོ་གསང་།	སྲིན་ལག་གི་ཅེ་མོ་ལུ།	སོ་ནད་ལུ་ཕན།
༢༡	ལག་མཐེལ།	ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱུག་ལུ།	ཐོར་བུའི་རྒྱུད་དང་དྲན་མེད་བརྒྱལ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ད། ཀངས།			
༢༢	རྟིང་པའི་བྲེག་མཚམས།	རྟིང་པའི་དགྱིལ་ཐད་བྲེག་པ་ཆགས་མ་ཆགས་གྱི་མཚམས་ལུ།	མིག་ནད་ཀྱུན་ལུ་ཕན།
༢༣	སྦྱིད་ཁྱུང་མས་གསང་།	སྦྱིད་ཁྱུང་བསྐྱམས་པའི་ཚེ་བྱུང་བའི་གཉེར་མ་རིང་མ་ལས་སྦྱར་དུ་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར།	ཡན་ལག་གི་ཚིག་ས་གཞི་ན་སྟེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
༢༤	བརྒྱའི་ཕྱི་སུལ།	ནད་པ་ཕྱང་སྟེ་ཡར་ལོང་སྟོན་པའི་གྲུང་མོ་གིས་བརྒྱ་ལུ་རེག་པའི་གསང་།	ཀངས་བརྒྱུང་བཀྲམ་གྱི་བྱ་བ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
༢༥	སྐྱུག་པོ་ཆེའི་འོག་གཤོང་།	སྐྱུག་པོ་ཆེའི་ལྗེབས་ལུ་གཉེར་མ་རིང་མ་སྟེ་འཐོན་སར།	ལུས་ལུ་འོད་སྦྱེད་ནི་དང་། གཟུགས་བདེ་འོག་འོ་ཚོར་ནི།

26	ཕུས་མོའི་སྒོ་བཞི།	ཕུས་མོའི་ལྷ་ངའི་སྤྲེང་ལུ་ ཀྱ་གྲམ་གྱི་ཐིག་གདལ་ སྤྲེ། དཀྱིལ་ལས་ནདཔ་རང་ གི་ཚོན་གང་རེ་འཇལ་བའི་ ཚོགས་མིག་གོང་མ་གཡས་ གཡོན་གཉིས་དང་འོག་མ་ གཡས་གཡོན་གཉིས།	ཕུས་མོ་ན་མི་ལུ་ཕན།
27	གདོང་གི་ཚུ་བར་གསང།	ཀྱང་པའི་ནང་ལོང་དང་ཕྱི་ལོང་ ཐད་སྤང་བའི་ངར་གདོང་གི་ཚུ་ བའི་བར་ན།	ན་ཚོད་མ་ཀས་པ་དང་ལུས་ཤེད་ཡོད་རུང་། ཕོ་མཚན་མི་ལྡང་བ་དང་། ཡང་ན་ས་བོན་ དྲངས་མ་དུས་མིན་པར་འཇག་མི་ལུ་ཕན།
28	ཕྱི་ལོང་སྤྲེང་གི་ཚུ་ གསང།	ཕྱི་ལོང་སྤྲེང་ལས་གྲེན་ལུ་སོར་ བཞི་འཇལ་བའི་མཚམས་ཀྱི་ ཚུ་བའི་བར།	སྐོད་མ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་མ་ཚུགས་མི་ལུ་ཕན།
29	ཡོབ་གོང།	བོལ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲེང་ལས་གྲེན་ དུ་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར།	ཀྱང་མཐིལ་དང་བོལ་གོང་སྤྲངས་པ། ཕུས་ མོ་ན་མི། ཡན་ལག་ཚ་འབྲབ་བྱེད་ཅིང་སྤྲིད་ པ་ཚུ་ལུ་ཕན།
30	གཉན་གོང་གསང།	ཕུས་ཚོགས་ལས་སོར་༤ འཇལ་བའི་སར།	སྤྲེ་ས་ཚུ་ནང་བྱུག་གཟེར་དང་། ཀྱང་ལག་ བརྒྱུང་བསྐྱུམ་གྱི་བྱ་བ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
31	མཐེ་བོང་སྤྲེས།	ཀྱང་པའི་མཐེ་བོང་སྤྲེས་ བའི་སར།	ལྷག་ཚུ་རེངས་ཏེ་སྤྲེ་གཙུ་མ་ཤེས་པ་དང་། མྱིག་པ་སྤྲོ་མི། འཚོལ་ནི་དང་ལ་སྐྱུགས་ཏེ་ སྤྲོ་སྤྲོ་བ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།
32	ཀྱང་མཐིལ་གསང།	ཀྱང་པའི་མཐིལ་གཉིས་ཀྱི་ དབུས་སུ།	ཐོར་བུའི་རྒྱང་དང་། དྲན་མེད་བརྒྱལ་ནི། ཚུ་མེད། ཀྱང་པའི་ནད། མིག་ནད་དང་ མཁལ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༢ ཚད་ལྡན་མཁོ་ཆས།

༡ ལྷུ་བྱུག

- ལྷུག་པའི་ལྷུ་མ་རིགས། (འབྲུ་མར། ཚེ་མར་གསར་པའི་ལྷུ་མར། ལོ་མར་རྙིང་པ་ལྷུ་མར།)
- ལྷུ་མ་རིགས་ཚོད་བཏགས་ནིའི་སྣོད།
- ཉལ་ཁྲི།
- ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས།
- ལྷུས་ཀྱི་ཤྲོན་ཆས།
- ལྷུད་པ་དམར་པོ།
- ལྷུ་ཕྱེ་ལྷུང་གང།
- ཚད་བཀལ་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐྱོགས། (1 litre Jug)
- ཕྱེ་བྲུགས་སའི་ཕོར་པ།
- ཕྱེ་བརྗོད་ལྷོ་ང།
- གཟན་སྐྱ།

༢ འོ་མའི་བྱུག་པ།

- བའི་ཨོམ།
- ཨོམ་ཚོད་བཏགས་ནིའི་སྣོད།
- ཉལ་ཁྲི།
- ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས།
- ལྷུས་ཀྱི་ཤྲོན་ཆས།
- འོད་ཀྱི་ཐབ།
- ལྷུད་པ་དམར་པོ།
- ཚད་བཀལ་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐྱོགས། (1 litre Jug)

༣ འདམ་གྱི་བྱུག་པ།

- འདམ། (མིའི་འདམ་ལུ་ཡོད་པའི་ས་མུག)
- ཉལ་ཁྲི།
- ལྷུས་ཀྱི་ཤྲོན་ཆས།
- ལྷུད་པ་དམར་པོ།
- གཞོང་མ།

༤ འདྲིལ་ཕྱིས།

- སྲན་ཕྱེ།
- ཉལ་ཁྲི།
- སྐྱད་པ་དམར་པོ།
- གཞོང་མ།
- འོད་ཀྱི་ཐབ།
- གཟན་སྐྱ།
- ཟླ་ད། (Nonstick pan)
- རྫིང་ཚད་འཇལ་འཕུལ།

༡༣ སྦྱིར་བཏང་བྱུག་པའི་སྦྱོན་འགོ་དང་བྱ་རིམ།

བྱུག་པའམ་བསྐྱམ་མཉེའབད་བའི་སྐབས། སྦྱོན་འགོ་དང། དངོས་གཞི། རྗེས་བཅད་ཚུ་ཆ་ཚང་སྦྲེ་གོ་རིམ་མ་ཞོར་བར་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ཉ་ཅང་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། བསྐྱམ་མཉེའི་སྦྱོན་འགོ་འདི་ཡང། གནས་མཐུན་པ་དང། ཏུས་འཚམ་པ། རྫོང་བསྐྱམས་པ་བཅས་ཡང་དག་པར་བསྦྱོན་ཚུགས་པ་ཅིན་ཉ་ཅང་གིས་བཟང་ཤོས་དང། སྦྱུམ་དང་སྦྲེ་གུ་གང་རུང་དང། ཕྱེ་མ། སྦྱོས། ཉལ་གདན་ལ་སོགས་པའི་ཉེར་མཁོའི་མཁོ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ཚང་དགོཔ་ཨིན།

༡ སྦྱུམ་གྱི་བྱུག་པ།

སྦྱོན་འགོ།

- ☉ དགའ་འཇུམ་དང་བཅས་ཉེའམ་མཐོན་བསུ་བ་འབད་དགོ།
- ☉ ཁང་མིག་འདི་བོད་ཚད་རན་ཉོག་ཉོ་སྦྲེ་བཞག་དགོ།
- ☉ ལས་རོགས་པ་དང་ལས་མཐོན་གཉིས་ཆ་རང་རྒྱང་ལོ་(དགུ་ཕུག) བསལ་དགོ།
- ☉ གཏོན་གཏོན་མི་འཇུག་པ། ལྷ་མ་ཤོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་ཁམས་སྦྱོམས་པ་སོགས་ཀྱི་སྦྱད་སྦྱུད་པ་དམར་པོ་དང་སྦྱུགས་ཡིག་དང་ཅིན་ཚེན་རིལ་བུ་སོགས་བསྐྱམ་དགོ། (ཕོ་གཡོན་དང་མོ་གཡམས)
- ☉ སྦྱུམ་རིགས་ཚུ་བོད་བཏང་གས་ཞིན་མ་ལས་བྱུག་པ་འབད་ནི་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།
- ☉ ལུས་ཡོངས་ཀྱི་བྱུག་པའི་དོན་ལུ་སྦྱུམ་རིགས། ཨམ་ཞེལ་60 (60 ml) དགོ།
- ☉ བགོ་ལ་སོར་ཉེ་གཙང་བཤལ་འབད་བཅུག་དགོ།
- ☉ སངས་རྒྱས་སྦྱོན་ལྷ་ལུ་གུས་བཏུང་ལུ་ཞིན་མ་ལས་གཟུངས་སྦྱུགས་བཟུང་དགོ།

དངོས་གཞི།

- ལས་མཐོན་འདི་བྱུག་པའི་ཉལ་ཁྲི་གུ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྦྲེ་ཉལ་བཅུག་དགོ།

- ལས་མགོན་ལུ་ལག་པ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་སློལ་ས་བསྐྱུ་བྱུག་འབད་དགོ
- བྱུག་པ་འདི་སྐར་མ་ ༣༠-༧༠ རིང་རྒྱབ་དགོ
- ཏུམ་ཚུ་རས་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཕུག་དགོ

ཕྱི་རྗེས།

- བྱུག་པ་བརྒྱབས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྤན་ཕྱེ་གིས་འིལ་ཕྱི་འབད་དགོ
- སྐར་མ་ ༣༠ གི་རིང་ལུ་འཚོ་བ་བྱུག་ཞིན་མ་ལས་གཙང་བཤལ་འབད་བཟུག་དགོ

ཉོན་ལྷུང།

གཉན་པའི་གནས་དང་ཉེ་བའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་གཟབ་གཟབ་འབད་དགོ

༡ འོ་མའི་བྱུག་པ།

སྟོན་འགོ།

- ☉ དགའ་འཇུག་དང་བཅས་ཏེ་ལས་མགོན་བསུ་བ་འབད་དགོ
- ☉ ཁང་མིག་འདི་བྲོད་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཞག་དགོ
- ☉ ལས་རོགས་པ་དང་ལས་མགོན་གཉིས་ཆ་རང་རྒྱང་ལོ་(དགུ་ལྷུག) བསལ་དགོ
- ☉ གཞོན་གཞོན་མི་འཇུག་པ། གླ་མ་ཤོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྲད་སྤྲད་པ་དམར་པོ་དང་སྤྲུགས་ཡིག་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་སོགས་བསྐྱུ་དགོ (པོ་གཡོན་དང་མོ་གཡམས)
- ☉ འོ་མ་བྲོད་བཏགས་ཞིན་མ་ལས་བྱུག་པ་རྒྱབ་ནིའི་ལྷུག་འབད་དགོ
- ☉ མི་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་བྱུག་པ་ཨིན་པ་ཅིན། བའི་ཨོམ་ལི་ཀར་༡ དགོ། གཞོང་དང་གཟུགས་ཕྱེད་ཀྱི་བྱུག་པའི་རིགས་ཚུ་དེ་ལས་རིགས་བསྟེ་དགོ
- ☉ བགོ་ལ་སོར་ཏེ་གཙང་བཤལ་འབད་ཞིན་མ་ལས་འོ་བྱུག་གི་དོན་ལུ་ལྷུག་འབད་དགོ
- ☉ སངས་རྒྱལ་སྤོང་བུ་ལུ་གུས་བཏུང་ལུ་ཞིན་མ་ལས་གཟུངས་སྤྲུགས་བཟུངས་དགོ

དངོས་གཞི།

- ལས་མགོན་འདི་བྱུག་པའི་ཉལ་མི་གུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཉལ་བཟུག་དགོ
- ལས་མགོན་ལུ་ལག་པ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་སློལ་ས་བསྐྱུ་བྱུག་འབད་དགོ
- བྱུགས་པ་འདི་སྐར་མ་ ༣༠ ལས་ ༧༠ རིང་རྒྱབ་དགོ
- ཨོམ་མ་སྐམ་རིང་ལུ་བསྐྱུ་བྱུག་འབད་དགོ
- ལས་མགོན་གྱི་དང་འདོད་དང་བསྐྱུན་མགུར་མ་དང་ཞབས་བྲོ་ཉན་ཏོང་ཏོ་ཚུ་སྤྲད་ཚུང་སྟེ་བཏང་བཞག་དགོ

ཕྱི་རྗེས།

□ ལྷ་ར་མ་ ༣༠ གི་རིང་ལ་འཚོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་གཙང་བཤལ་འབད་བཅུག་དགོ།

ཉེན་སྲུང།

གཉེན་པའི་གནས་དང་ཉེ་བའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་བྱུགས་སྐྱེ་མནན་མི་བཏུབ། རྣམ་ཚད་དོང་ཀ་བལ་གྱིས་སྲུབས་བཞག་དགོ།

༣ འདམ་གྱི་བྱུག་པ།

སྔོན་འགོ།

- ། དགའ་འཇུག་དང་བཅས་ཏེ་ལས་མགོན་བསྐྱེད་འབད་དགོ།
- ། ཁང་མིག་འདི་ཚོད་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་བཞག་དགོ།
- ། ལས་རོགས་པ་དང་ལས་མགོན་གཉིས་ཆ་རང་རྒྱུང་རོ་(དགུ་ལྷུག) བསལ་དགོ།
- ། གདོན་གཞོན་མི་འཇུག་པ། གྲ་མ་ཤོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་ཁམས་སྤོམས་པ་སོགས་ཀྱི་སྲིད་སྲུང་པ་དམར་པོ་དང་སྲུགས་ཡིག་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་སོགས་བསྐྱེད་དགོ། (མོ་གཡོན་དང་མོ་གཡམས་)
- ། བསགས་བཞག་ཁང་ལས་འདམ་པ་འབག་འོང་སྟེ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ།
- ། བགོ་ལ་སོར་ཏེ་གཙང་བཤལ་འབད་ཞིན་མ་ལས་འདམ་བྱུག་གི་དོན་ལུ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ།
- ། སངས་རྒྱལ་སྤོམ་གྲ་ལུ་གུས་བཏུད་ལུ་ཞིན་མ་ལས་གཟུངས་སྲུགས་བཟུང་དགོ།

དངོས་གཞི།

- ལས་མགོན་འདི་བྱུག་པའི་ཉལ་མི་གུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ཉལ་བཅུག་དགོ།
- ལས་མགོན་ལུ་ལག་པ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་སྒོ་ལས་འདམ་བྱུག་འབད་དགོ།
- བྱུག་པ་འདི་ལྷ་ར་མ་ ༤༥ ལས་ ༦༠ རིང་རྒྱབ་དགོ།

ཕྱི་རྗེས།

□ ལྷ་ར་མ་ ༣༠ གི་རིང་ལ་འཚོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་གཙང་བཤལ་འབད་བཅུག་དགོ།

༤ འདྲིལ་བྱིས།

སྔོན་འགོ།

- ། དགའ་འཇུག་དང་བཅས་ཏེ་ལས་མགོན་བསྐྱེད་འབད་དགོ།
- ། ཁང་མིག་འདི་ རོད་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་བཞག་དགོ།

- ༤ ལས་རོགས་པ་དང་ལས་མགོན་གཉིས་ཆ་རང་རྒྱུ་རོ་(དགུ་སྤྱུག) བསལ་དགོ
- ༤ གདོན་གཞོན་མི་འཇུག་པ། སླ་མ་ཤོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་ཁམས་སྟོ་མས་པ་སོགས་ཀྱི་སྦྱད་སྦྱད་པ་དམར་པོ་དང་སྒྲགས་ཡིག་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་སོགས་བསྐྱམ་དགོ (མོ་གཡོན་དང་མོ་གཡམས)
- ༤ ལས་རོགས་ཀྱིས་སྐྱོད་ཚོད་བཏགས་ཏེ་ག་སྒྲིག་འབད་དགོ
- ༤ སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲ་ལུ་གུས་བཏུང་ལུ་ཞིན་མ་ལས་གཟུངས་སྒྲགས་བཟུང་དགོ

དངོས་གཞི།

- ལས་མགོན་འདི་ཉལ་ཁྲི་གུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ཉལ་བཅུག་དགོ
- ལས་མགོན་ལུ་ལག་པ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་སྒོ་ལས་འདྲིལ་འཕྱི་རྒྱབ་དགོ
- འདྲིལ་ཕྱིས་རྒྱབ་པའི་སྐབས་སུ་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་རྒྱབ་མདུན་ཡན་ལག་ཚུ་ལུ་རིམ་བཞིན་དབྱར་དགོ།
- བུག་པའི་སྒྲེགས་ཁྲི་གུ་འབུད་བའི་ཕྱི་གིས་ལོག་སྟེ་འདྲིལ་འཕྱི་འབད་མི་བཏུབ།
- འདྲིལ་ཕྱིས་འདི་སྐར་མ་ ༣༠ ལས་ ༤༥ རིང་རྒྱབ་དགོ

ཕྱི་རྗེས།

□ འདྲིལ་ཕྱིས་རྒྱབ་ཚར་ཕ་ཅིག་རྒྱ་གཙང་གི་བཤལ་བཅུག་དགོ

ཉེན་སྲུང།

གཉན་པའི་གནས་དང་ཉེ་བའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་བྱགས་སྟེ་མནན་མི་བཏུབ།

༧ གནས།

དབེན་པའི་གནས་དང་ན་བར་སུན་པའི་སྐྱེ་མེད་པ། བྱ་དང་བྱི་ཅུང་གི་སྐད་སྟན་སྟོག་པ། མཚོའི་འགྲམ་དང་རྩ་སྟོ་ལྷག་ལྷག་སྟེ་བའི་རྩ་ཐང་ངམ་སྤང་ཐང་། མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་ཤར་བའི་ཁར་རྩིམ་ཞིམ་ཏོང་ཏོ་མནན་པ། རྒྱ་སྐད་ལྷུང་ལྷུང་བབས་པའི་སྐྱ་ལ་སོགས་པའི་གནས་མཛེས་ཏོག་ཏོ་དང་བར་ཆད་མེད་པ་དགོཔ་ཨིན།

ལྷན་པར་བྱ་རྒྱུ་ལས། ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་གསུངས་པའི་སྐབས་ལྷན། རྒྱུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ཚོ་ཏོག་ཏོ་དང་འོད་ཉུང་བའི་གནས། **མཁྲིས་པ་ལུ་བསེར་བུ་དང་ཤིང་གི་བ་དང་རྒྱུ་འགྲམ་ལ་སོགས་པའི་བསིལ་བའི་གནས་དང་།** **བད་ཀལ་ལུ་ཚོ་བ་དང་སྐམ་པའི་གནས་ཚུ་བསྟེན་དགོཔ་གལ་ཆེ་བེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཨིན།** ལྷག་པར་བྱ་རྒྱུ་ལས། **རྒྱུ་ནད་ཀུན་ལ་སྐྱམ་བུག་བསྟེན་པར་བྱ།** ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། སྤྱིར་བཏང་བུག་པའམ་བསྐྱེ་མཉེ་འདི་རྒྱུ་ནད་བསྐྱེ་རེངས་མེན་པའི་གཞན་རྒྱུ་ནད་ག་ར་ལུ་ཕན་ཕོགས་ཏ་ཅང་ཆེས་སྟེ་གཞུང་ལས་ཡང་ལྷན་པར་བསྟེན་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན། རྒྱུ་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་གནས་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

བྱུག་པ་འདི་ཕྱི་མ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ཕྱི་མ་ནང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་ཡང། མེ་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་དེས་མངོས་
རྟོག་རྟོ་དང་བག་མེབས་རྟོག་རྟོ། གློག་ལྷགས་ཆེ་སུ་མེན་པར་སྐྱེན་པ་ཤས་ཆེ་སུ་སྤོང་དགོ་པའི་ཁར། བསེལ་བྱོང་རན་
པ། རོལ་དབྱངས་ཉན་རྟོང་རྟོ་དང་སྒྲོམ་བཟང་གི་དྲིམ་ཞིམ་རྟོང་རྟོ་མནམ་པའི་བྱུག་པའི་ཁང་མིག་ག་སྒྲིག་འབད་བ་ཅིན་
ལེགས་ཤོམ་ཨིནམ་མ་ཚད། དེ་བཟུམ་མའི་གནས་དང་ཁང་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ནད་པའི་སེམས་ལུ་སྤྱིད་རྟོང་རྟོ་དང།
བག་མེབས་རྟོག་རྟོ་ལ་སོགས་པའི་བདེ་བ་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་པ་ཨིན། ལུས་དང་སེམས་ལུ་བདེ་བ་དང་སྤོང་རྟོག་རྟོ་སྤོང་རྟོ་
ནི་འདི་གིས་བསྐྱེད་མཉེན་ལུ་མ་འཕེལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ལུ་འགྲོམ་ཨིན།

ཁ- དུས།

སྐྱུམ་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་འཁྲིམ་ཏེ་རྟོལ་མར་དབྱར་དུས་སུ་ཕན་པ་དང། ལྷན་མར་དབྱར་མཐའ་དང་དབྱིད་ཀར་བཟང་བཟེར་
གསུངས་ལུགས། བཤད་རྒྱུད་ལས།- དེ་ཚེ་མཚན་མོ་རིང་བའི་བཀྲའ་འགྱུར་ཏེ། །དེ་ཡིས་ལུས་བྱུངས་བྱི་བར་འགྱུར་བས་
ཕྱིར། །རྟོལ་མར་གྱིས་བྱུག་ཤ་ཁུ་སྐྱུམ་པ་བ། །པགས་པའི་གོས་དང་ལྷུ་མ་ནི་རྟུག་ཏུ་བགོ། །དུགས་དང་ཉི་མའི་འོད་
ལ་རན་པར་བསྟོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། (དབྱར་དུས་སུ།)-གནམ་གཤིས་ཁྱད་པར་བསེལ་བ་ལས་བརྟེན། མིའི་
ལུས་ཀྱི་བ་སྤུའི་བུ་ག་ཚུ་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་རང་བཞིན་དུ་འགག་སྟེ་ཁོང་པའི་མེ་འོད་ཀྱི་སྟོབས་ཏེ་ཅང་གིས་ཆེ་བར་
གྱུར་ནི་འདི་གིས། དེའི་ཚེ་གལ་སྲིད་བཞེས་སྒོ་ཉུང་སུ་སྤོང་བ་ཅིན། དྲངས་མ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་བྱུངས་ཚུ་སྐྱེས་ཞིང་
བསྐྱེད་པས་སྟོབས་ཉམས་འགྲོ་ནི་དང། ལྷག་པར་དུ་ཡང་རུབ་མོ་རིང་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྩོ་བ་ལྟོམ་བཀྲའ་མེད་ལྟེ་འབྱུང་
ནི་ཨིནམ་ལས། སོ་བའི་ནང་བས་སྐྱེས་མེད་པ་ལུས་བྱུངས་དང་སྐྱུམ་བཟུང་ཚུ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཚན་ལས།
དུས་འདི་ལུ་རྒྱུན་དུ་རྟོལ་མར་གྱིས་ལུས་ལུ་བྱུག་པ་འབད་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སོས་ཀ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཏུ་ཚ་ནི་འདི་གིས། ཕྱི་ནང་གི་མེ་འོད་ལྷག་པར་སྤོང་ཏེ་ལུས་བྱུངས་སྐྱེས་པའི་ཚུལ་གྱིས་
སྟོབས་འཕྲོག་སྟེ་ཟད་པར་འགྱུར་མ་ལས། སྟོབས་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་སྐྱུམ་བྱུག་བསྟེན་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་པའི་
ཁར། དེ་བཟུམ་སྤོང་དབྱར་གྱི་དུས་ལུ་ཡང། རྒྱུད་ལས།- དབྱར་དུས་མཁའ་ལ་སྤྱིན་འདུས་ཚུ་ཡིས་བརྟེན། །རྒྱུད་དང་
གང་བས་རྒྱངས་རྒྱུ་ལྟེ་ཅན། །མེ་འོད་གཞོན་པས་མེ་འོད་བསྐྱེད་པ་བསྟེན། །དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཡང་རྩོ་སྐྱུམ་བཅས་
བཟུམ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། དབྱར་དུས་ལུ་ཡུལ་ཁམས་ཕལ་ཆེར་བརྟེན་ཤས་ཆེ་བ་དང། མི་རྣམས་ཀྱི་བས་གོས་
སྤྱོད་ལམ་ཚུ་བསེལ་བའི་རང་བཞིན་ལུ་མངམ་བསྟེན་པ་ལས་བརྟེན་མེ་འོད་ཉམས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ནི་འདི་གིས། དབྱར་
དུས་རྒྱུད་ནང་ལྷང་བའི་ཕྱིར་མེ་འོད་སྤྱོད་ནི་དང། རྒྱུད་ནང་གི་སྤོང་འགོག་དོན་ལུ་སྐྱུམ་བྱུག་བསྟེན་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་
ཨིན། <<ཉིན་ཞག་གཅིག་ལས་རྒྱུད་ནང་དགོང་དང་ཐོ་རེངས་ལྷང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྐྱུམ་བྱུག་ཡང་དུས་དེ་གཉིས་ལུ་
བཟང་བཟེར་གསུངས་ལུགས།>>

ག- ལྟོ་བ་སྟོམས་པ།

བྱུག་པའམ་བསྐྱེད་མཉེན་འབད་བའི་སྟོན་ལུ། བན་པ་དང་བསྐྱེད་མཉེན་འབད་མི་གཉིས་པ་ཆར་ཐོ་སྟོང་དང་སྟོམ་བཀྲའ་ཏེ་

ཐང་ཚད་པ་སོགས་མེན་པ་དང། ལ་ཟས་ཚད་ལས་བཟུལ་ཏེ་བཟེན། ཟས་ཟམ་ཅིག་བསྐྱེ་མཉེ་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་མེན་མ་ལས། ཟས་ཟ་སྟེ་རྒྱ་ཚོད་ག་ཅིག་དང་གཉིས་ཙམ་གྱི་ལུ་ལུ་རྒྱུ་ཚུ་ཅིག་བསྐྱེ་མཉེ་འབད་དགོ། དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ནད་པའི་ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་ལུ་མི་གཞོན་ནི་དང་བསྐྱེ་མཉེ་འབད་མི་ཡང། ལུས་ལམས་སྟོམ་པ་དང་ཐང་མ་ཚད་པར་བདེ་བའི་ངང་ལུ་འབད་རྒྱ་ནི་ལུ་ཕན་ཡོན་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༤ གསོ་དཔུང་པའི་སྟོན་འགྲོ།

རྒྱུང་རྩེ་བསལ་བ།

ལུས་རྣམ་སྣང་ཚོས་བདུན་བཅའ་བའི་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱུང་ལྔ་མནན་རྒྱལ།



ཨང།	རྣམ་སྣང་ཚོས་བདུན།	རྒྱུང་ལྔ།
༡	རྒྱུང་པ་དོ་རྩེ་དགྱིལ་གྱུང།	རྒྱུང་སེལ་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༢	སྐྱལ་ཚོགས་མདའ་ལྟར་བསྐྱང་བ།	མེ་མཉམ་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༣	ལག་པ་མཉམ་གཞག་སྟེ་འོག་བཞག་པ།	རྒྱུང་སེལ་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༤	ལྗེ་རྩེ་ཡ་རྒྱན་ལ་འབྱར་བ།	སྟོག་འཛིན་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༥	དཔུང་པ་བྱ་ཤོག་ལྟར་སྒྲིང་བ།	ལྱབ་བྱེད་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༦	མགྲིན་པ་ཡུད་ཙམ་གྲུག་པ།	སྟེན་རྒྱུང་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།
༧	མིག་སྣ་རྩེར་ཕབ་པ།	སྟོག་འཛིན་རྒྱུང་དབུ་མར་རྒྱུང།

ལུས་རྣམ་སྤང་ཚེས་བདུན་བཅའ་བཞི་རྣམ་ལས། དབུགས་ཕྱི་ཁར་ཚར་གཅིག་གཏང་སྟེ། ལག་གཡོན་གྱི་
མཚུབ་མོ་གིས་སྤྲ་བྲུག་གཡོན་པ་གཡེབ་སྟེ། སྤྲ་བྲུག་གཡམས་ལས་དབུགས་ནང་ན་ལེན་ཏེ། སྤྲ་བྲུག་གཡོན་ལས་བཏང་
བའི་སྐབས་ཞེ་སྤང་ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་ལྷུང་དམར་པོ་སྟེ་འཐོན་འགྲོ་བའི་བསམ་པ་དང་
གཅིག་ཁར་ལན་གསུམ་འབྱུང།



ལག་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་གིས་སྤྲ་བྲུག་གཡམས་པ་གཡེབ་སྟེ། སྤྲ་བྲུག་གཡོན་ལས་དབུགས་ནང་ན་ལེན་ཏེ། སྤྲ་བྲུག་
གཡམས་ལས་གཏང་བའི་སྐབས། འདོད་ཆགས་ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཚུ་ལྷུང་དཀར་ལ་མོག་པའི་རྣམ་
པ་སྟེ་འཐོན་འགྲོ་བའི་ཚུལ་དུ་ལན་གསུམ་འབྱུང།



སྐྱ་བུ་གཉིས་ཚར་ལས་དུས་མཉམ་དུ་དབྱུགས་ནང་ན་ལེན་སྟེ་ལོག་བྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་སུ་གཏི་མུག་
ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་རྒྱང་ནག་པོའི་ཚུལ་སྟེ་འཕྱོལ་པའི་བསམ་པ་དང་བཅས་ལན་གསུམ་
བཅས་བསྟོམས་གྱི་ལན་དགུ་འབད་དགོས་པ་ཡིན།

འཛིན་བྱ་སྒྲིབ་ལུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཏེ་ཡོད་པའི་བྱུག་པ་སྒྲིབ་ལམ་ལུགས་ལྟར། གསོ་རིག་བྱུག་པའི་སྐབས་
ལུ་ཡང། རང་གི་ལག་པ་ནང་པའམ་མགོན་པོའི་གཟུགས་ལུ་མ་རེག་པའི་ཉེ་མ་སྟོན་འགྲོའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ངེས་པར་དུ་
འབད་དགོ།

དེ་ཡང། རང་གིས་ལག་ལེན་འབད་བའི་བྱུག་པ་འདིའི་ཕན་ཡོན་བསམ་བཞིན་དུ་འགྲོ་ཚུགས་པའི་ཐབས་
དང། ནང་པའམ་ལས་མགོན་གྱི་སེམས་ལུ་དད་པ་དང་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ཐབས། སངས་རྒྱས་སྐུན་གྱི་བླ་མའི་བཀྲིན་
ཇིས་སུ་བྱ་བ་ཐབས་བཅས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་བཙམ་ལུན་འདས་པའི་རྒྱུ་འོད་
གྱི་རྒྱལ་པོ་སྐྱེ་མདོག་སྟོན་པོ་ཞལ་གཅིག རྒྱག་གཉིས་པ། རྒྱག་གཉིས་པས་མཚོག་སྒྲིབ་གྱི་ལུགས་ཨ་རུ་ར་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བ་འཛིན་ཞིང། གཡོན་མཉམ་གཞག་གི་སྟེང་ན་བདུད་རྩིས་གང་བའི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱེད་པ་ཞེས་པ། ཞབས་རྟེན་ཇི་
སྒྲིབ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། དབུ་ལ་གཙུག་ཏྲར་དང་ཞབས་ལ་འཁོར་ལོ་སོགས་མཚན་བཟང་པོ་སྐྱེ་བུ་ཕྱ་ཕྱ་གཉིས་
དང། དཔེ་བྱ་བཟང་པོ་བརྒྱུད་རྩལ་སྐྱེས་པ་ལ་ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཉན་ཐོས་བྱང་སྟོང་སོགས་
འཁོར་སྟེ་བཞེ་བཀའ་སྲུང་དང་བཅས་པས་བསྐྱར་བ་ཞིག་ཏུ་གསལ་བཏབ། སྐུན་བདུད་རྩི་དང་སྐུན་གྱི་སྟོན་དེ་ནི་
བདུད་རྩིས་གང་བའི་ལྷུང་བཟེད་དུ་བསམ་ཏེ། རང་གི་ལག་པ་ལྟེ་བའི་ཐང་ཁར་གཡོན་འོག་དང་གཡམས་ལྷག་ལས་བཀའ་
མཐེ་པོང་གཉིས་མགོ་མཐུད་རྒྱབ་སྟེ། གཤམ་གསལ་གྱི་བསྟོད་ཚིག་དང་གཟུངས་སྐྱེགས་འདོན་དགོ།

། ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཙམ་ལུན་འདས། །
མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོབ། །
དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐུན་གྱི་བླ། །
བླ་རྒྱུ་ཡི་འོད་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །

༥༩༩ ཨ་ལྷེ་པ་ཉེ་ལྷེ་པ་ཉེ། མུ་ལྷེ་པ་ཉེ། ལྷེ་པ་ཉེ་རྒྱ་རྩེ་ལེ། ས་སྐྱུང་ཏེ་སྐྱུང་།

ཟེར་སྐུན་བླའི་གཟུངས་སྐྱེགས་ཉུང་མཐའ་ཚར་བདུན་བཅུང་ཐོག་ལས། ད་ལྟོ་གི་ལག་ལེན་བྱུག་པ་འདི་གིས་ནད་པའམ་
ལས་མགོན་དེའི་རྒྱ་དུག་གསུམ་ལས་ཀྱུར་པའི་ན་ཚ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་ནི་བཅུག་ཅིག་ཟེར་བའི་སྟོན་ལམ་དང་བཅས་འགོ་
བཙུག་དགོ།

བྱུག་པའི་དབྱེ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ། གསོ་དབྱེ་པ་རང་གི་སྤྱང་སྦྱོབ་ཀྱི་དོན་ལུ་གསང་སྲུགས་ཟབ་མོའི་བྱིན་བརྒྱབས་ཡོད་པའི་སྤྱང་སྦྱུད་ཡང་ན་སྦྱུད་པ་དམར་པོ་རྗེའི་མདུད་པ་བཏབ་སྟེ། (སྐྱེ་དང་ལག་ངར་གཡོན་ཚྭ་གསལ་) ལུ་བསྐྱམ་དགོས་དང། ཡང་ན་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བཏབ་དགོ།

༡༥ གསོ་བྱ་ནད་པའི་སྦྱོན་འགྲོ།

- ལྷུང་ལམ་བསལ་ཞི་དང་ངན་པའི་ལྷུང་ཕྱིར་བཏོན་འབད་ནིའི་ཐབས་ལུ། བྱད་པ་འདི་སྐལ་ཚེགས་ཕྱང་སྟེ་སྦྱོད་བཅུག་བཞིན་མ་ལས། ལ་ལས་ (༩) གི་སྐྱེ་དང་བཅས་ཏེ་དབྱུགས་ཕྱི་ཁར་ཚར་གསུམ་དང་བདུན་གང་རུང་ཅིག་གཏང་བཅུག་དགོ། (དབྱུགས་བྱང་ན་རུབ་ད་ཐུང་སུ་དང་ཕྱི་ཁར་གཏང་མ་ད་རིང་སུ་སྟེ་གཏང་དགོ།)
- ལྷུང་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་བྱུག་པ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ། བྱད་པའི་རྒྱང་ལག་གི་སྦྱིན་མཚུབ་བཞི་ལུ་སྦྱུད་པ་མདོག་དམར་པོ་གིས་སྦྱོད་སུ་ཅིག་སྟེ་བསྐྱམ་དགོ།

༡༦ དངོས་གཞི་བྱ་སྦྱོའི་རིམ་པ།



༧ མགོ་བོའི་བྱུག་པ།

- ༡/ བྱད་པ་སྦྱོད་མི་གུར་སྐལ་ཚེགས་ཕྱང་སྟེ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཞག
- ༢/ བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྦྱོན་ལྷུང་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་སྲུགས་བཟང་ཐོག་ལས་བྱད་པའི་སྦྱི་གཙུག་ལུ་ལག་མཐིལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལྷའི་རིང་བཞག
- ༣/ ལག་གཉིས་མགོ་ལས་རྒྱང་པའི་ཚྭ་གསལ་སུ་འཕྱུག་སྟེ་གདོན་བཞེགས་བསྐྱེད་པར་བསམ།
- ༤/ མཐེ་བོང་སྦྱུམ་དང་བཅས་སྦྱི་གཙུག་གི་གསང་ལུ་སྐྱོར་མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།
- ༥/ མཐེ་བོང་སྦྱུམ་དང་བཅས་མཚེགས་གསང་ལུ་སྐྱོར་མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།
- ༦/ མཐེ་བོང་གིས་ན་ལྷག་དང་གུང་མོ་གིས་ལུང་གོང་གཉིས་ལུ་ཚར་བདུན་རེ་སྐྱོར་མཉེ་འབད།

- ཡ/ མགོ་ར་སྐྱུམ་བྱུག་སྟེ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- २/ ལག་གཡོན་དཔལ་བར་བཀའ་ལག་མཐེལ་གཡམས་ཀྱིས་སྤྱི་བོ་ལས་ལྷག་པ་ཚུན་མཉེ། གོང་བཞིན་མགོ་བོ་གཡམས་གཡོན་གཉིས་ལྟ།
- ༤/ སོར་སྐྱུད་ཀྱིས་ལྷག་བྱུར་སྐྱུ་འཁྱིལ་ལས་སྤྱི་གཙུག་ཚུན་སྐོར་མཉེ་འབད།
- ༡༠/ གོང་བཞིན་ན་ལྷག་གཡམས་གཡོན་རེས་མོས་སྟེ་མཉེ།
- ༡༡/ ལག་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་མཉེ།
- ༡༢/ ཡང་བསྐྱར་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༡༣/ མཐེབ་གྲུང་གིས་ན་ཅེ་དང་མུར་གོང་གཉིས་ལས་མཚོགས་མ་ཚུན་ཚར་བདུན་རེ་འཕུར་མཉེ། འབད་དེ་ལྷག་པར་བཀའ།
- ༡༤/ མགོ་ལས་ལྷག་པ་ཚུན་མཚུབ་བསྐྱོལ་འབད།
- ༡༥/ མཚུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་སྐོར་མོར་འབྱུང་པ་འབད།
- ༡༦/ མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་པད་འགོས་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་མཚུབ་འགོས་འབད།
- ༡༧/ ཡང་བསྐྱར་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༡༨/ མཚུབ་བསྐྱོལ་སྟེ་སྐྱུ་འཐེན།
- ༡༩/ མཚུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་མཉེད་འཐེན་འབད།
- ༢༠/ ལག་པ་ཐལ་སྐྱུར་གྱིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་དལ་གྱིས་ཐག་རྒྱབས།
- ༢༡/ ཡང་བསྐྱར་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༢༢/ ལག་མཐེལ་སྤྱི་བོར་བཀའ་སྟེ་ནད་དང་གདོན་ལས་གྲོལ་བའི་སྐོན་ཚིག་འདོན།

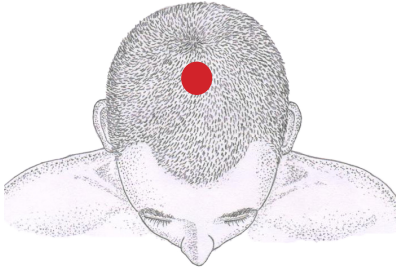
Standard Operating Procedure.

Head massage;

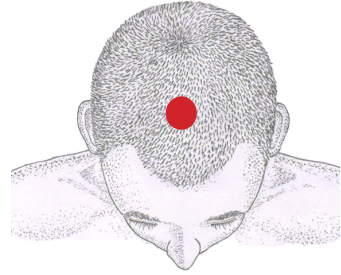
1. Let the Client sit comfortably with erect posture.
2. Visualize yourself as medicine Buddha, recite mantra and give healing touch on the crown for about five seconds.
3. With both hands swap the patient downward with the intention to wipe out negative energy.
4. With thumb immersed in oil, massage the crown point (**chi-tzug**) in circular motion.
5. With thumb immersed in oil, massage the fontanel (**‘Tshog-ma’**-four fingers away from the crown) in circular motion.

6. With thumbs above the ear lobe and middle finger on the temples, massage the points in circular motion.
7. Apply oil on the head in downward motion up till the shoulder followed by effleurage.
8. A__ With left palm on the forehead, massage the back of the head with the palm of right hand through the centre in circular motion.
B__ With one palm on one side of the head, massage the other side of the head and vice versa.
9. With tip of fingers together, massage from the occipital hairline (**'pu-khil'**) towards the crown in rotational motion.
10. Do the same on the sides of the head above the ear lobes.
11. with both palms, massage entire head thoroughly followed by effleurage.
12. With thumbs on the points above ear lobes and middle fingers on the temples, massage the head in circular motion, upwards to the crown and then gradually downwards till the neck.
13. With criss-cross fingers, massage the head from the front towards the back.
14. With fingers in circular motion, massage the entire head.
15. With fingers in leech-walk motion, massage the entire head followed by effleurage.
16. With fingers interlocked, pull the hair gently.
17. Pluck the hair gently.
18. With fingers folded, tap the head gently avoiding the fontanel area followed by effleurage.
19. Apply pressure on the gate point (**'dud-go'**).
20. End with healing touch on the crown reciting mantra.

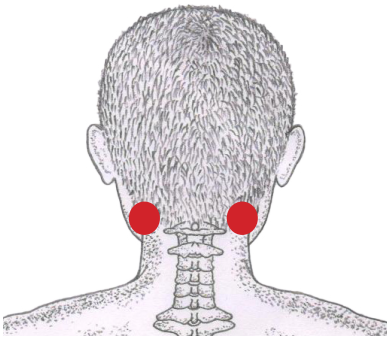
Note: Apply effleurage after every step



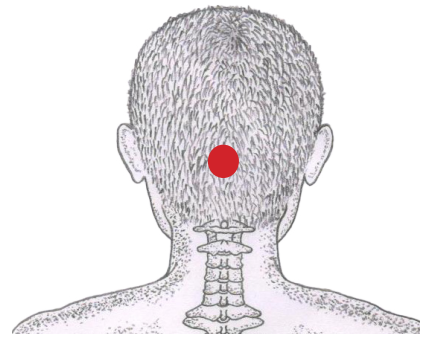
སྤྱི་གཙུག་- Crown point



མཚོགས་མ།- Fontanel



སྤྱི་འཁྱིལ་- Occipital hairline



སྤྱད་སྒོ།- Gate point



ལ གདོང་གི་བྱུག་པ།

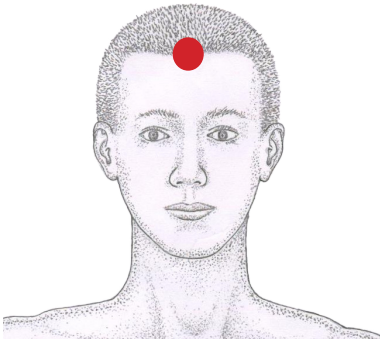
- ༡/ ནད་པ་ཉལ་ལྷི་གྲུར་གན་རྒྱལ་སྟེ་བཞག།
- ༢/ བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྐྱེས་སྐྱུར་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་སྤྲུགས་བཟུང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་
དབུལ་བར་ལག་མཐིལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལྷའི་རིང་བཞག།
- ༣/ ལག་པ་གཉིས་དབུལ་བ་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་སུ་འབྱུག་སྟེ་གདོན་བཞེགས་བསྐྱད་པར་བསམ།
- ༤/ ལག་པ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་གདོང་དང་རྣམ་ཅོག་གྱ་སྐྱུམ་དབྱར་ཏེ་ཞལ་ཞལ་འབད།
- ༥/ དབུལ་བ་དབྱ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྟེ་དབྱ་རེར་ཚར་གསུམ་རེ་མཐེ་བོང་གིས་སྐྱོར་མཉེ་འབད་དེ་མུར་གོང་ལུ་དལ་
མཉེ་འབད།
- ༦/ སྤྱིན་དབྱག་ལས་སྤྱིན་མཚུག་རྒྱན་སྤྱིན་མ་ཚར་གསུམ་རེ་གཅུས་མཉེ་འབད་དེ་མུར་གོང་ལུ་དལ་མནན་འབད།
- ༧/ མུར་གོང་ལས་རྩ་ཅེ་རྒྱུན་གྲུང་མོ་གིས་སྐྱོར་མཉེ་འབད།
- ༨/ སྐྱེ་མཚམས་དང། དབུལ་བའི་དབྱས། སྤྱིན་དབྱག་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- ༩/ སྤྱིན་དབྱག་ལས་སྤྱི་ཅེ་རྒྱུན་མཐེ་བོང་ངམ་མཚུབ་མོ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ཚར་གསུམ་རེ་སྐྱོར་མཉེ་
འབད།
- ༡༠/ སྤྱི་ལྷུང་ལྷུང་དང་མཚུར་ཚོས་རུས་པའི་མས་བུར་ལས་ཟ་འགམ་ལུ་དལ་མནན་འབད།
- ༡༡/ མཚུར་ཚོད་དབྱ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྟེ་མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་ཡ་ལས་མར་བཟྭ་པད་འགོས་ཚར་གསུམ་རེ་འབད།
- ༡༢/ ལག་མཐིལ་གྱིས་མཚུར་ཚོས་བསྐྱོར་གྱེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་གསུམ་རེ་མཉེ།
- ༡༣/ སོར་མོ་གིས་མཚུར་ཚོས་བསྐྱོར་གྱེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་གསུམ་རེ་མཉེ།
- ༡༤/ མུར་འགམ་གྱི་ཤར་སོར་མཚུབ་ཀྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༥/ མ་མགལ་རུས་པ་བརྒྱུད་ན་ཤལ་རྒྱུན་གཅུས་འཐེན་འབད།
- ༡༦/ མ་མཚུའི་འོག་གསང་ལས་ཡ་མཚུའི་གཤོང། སྤྱི་གཤོག་འགམ། སྤྱིན་དབྱག་བཅས་གྱེན་ཕྱོགས་སུ་མནན་
མཉེ་འབད།
- ༡༧/ མ་མགལ་ལས་དབུལ་བ་རྒྱུན་ལག་མཐིལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།

- १५/ རྩ་རྒྱུ་གཤོང་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད་དེ་རྩ་རྒྱུ་རྒྱུད་དེ་རྩ་ཅེ་ཚུན་མནན་མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།
- १६/ རྩ་བ་ཡས་མས་དབྱ་གསུམ་དུ་བགོ་སྟེ་རྩ་ཅེ་ལས་རྩ་ཤལ་ལུ་ཚར་གསུམ་རེ་འཕུར་མཉེ་འབད།
- १७/ རྩ་བའི་རྒྱ་དབྱ་ལུ་བགོ་སྟེ་མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- १८/ རྩ་བའི་ཕྱི་ནང་སྟོན་ཤིང་བཞི་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- १९/ རྩ་ཤལ་འོག་རུའི་ཅེ་མགོ་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།
- २०/ མ་མགལ་ལས་དབྱལ་བ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- २१/ ལག་མཐེལ་དབྱལ་བར་བཀའ་སྟེ་ནད་དང་གདོན་ལས་གྲོལ་བའི་སྟོན་ཚིག་འདོན།

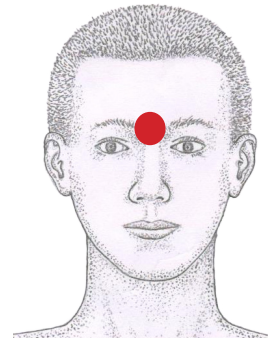
Face massage.

1. Let the Client lie down on the bed in supine position.
2. Visualize yourself as medicine Buddha, recite mantra and give healing touch on the forehead for about five seconds.
3. With both hands swap the patient downward with the intention to wipe out negative energy.
4. Apply oil on the face and ears.
5. Divide forehead into three parts. With thumbs, massage outwards in circular motion ending with gentle pressure on the temples.
6. With thumb and index finger in clip style, massage the eye brows outwards ending with gentle pressure on temples.
7. Massage outwards from the temples to the points above ear lobes.
8. Apply gentle pressure on the hair margin (**‘tra-tsam’**), forehead chakra (**‘trel-yue’**) and ajna chakra (**‘min-tsam’**).
9. With thumb or index finger, massage downwards from the ajna chakra through the bridge of nose.
10. Massage from the sides of nostril outwards through the base of cheek bones ending with the gentle pressure at the base of upper jaw.
11. Divide cheek area vertically into three parts. Apply leech-walk massage on each part thrice.
12. With palms, massage the cheek area using upward and outward motion. Repeat thrice.

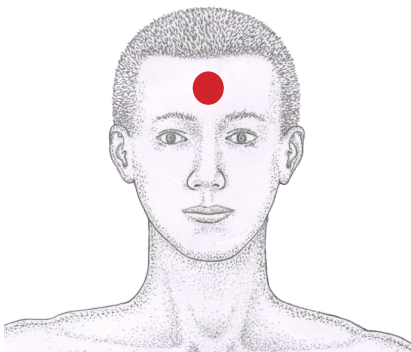
13. Repeat step no.12 using fingers together.
14. Gently apply pressure on the chew muscles.
15. Apply clip massage on the lower jaw from the centre outward.
16. Apply gentle circular pressure on following points: *below the lower lip, above upper lip, sides of nostrils, ajna chakra*. End with upward effleurage.
17. Massage the area behind the ear lobes from downward up till the tip area.
18. Massage the ear lobes vertically into three parts and massage each part separately.
19. Divide the ear lobes horizontally into five parts and massage each part separately.
20. Apply gentle circular pressure on the ear's internal tree and point below the ear lobes. (**'jon-shing and ratnai- tse'**). Apply upward effleurage thrice.
21. End with healing touch on the forehead reciting mantra.



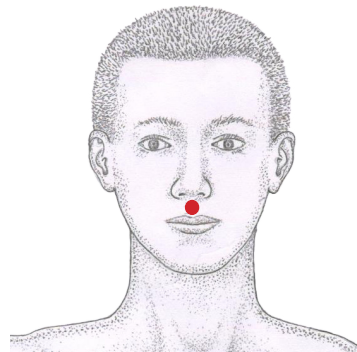
སྐྱ་མཚམས།- Hair margin



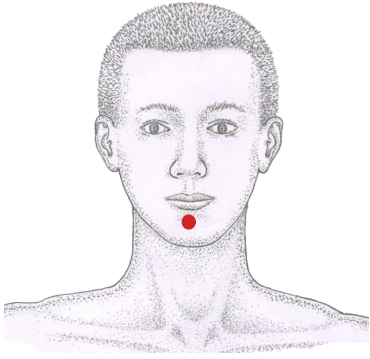
སླིབ་དབྱག་- Ajna chakra



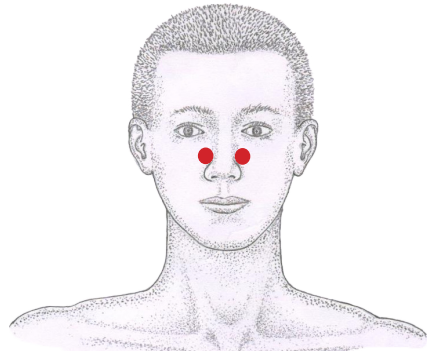
དཔལ་དབྱས།- Forehead chakra



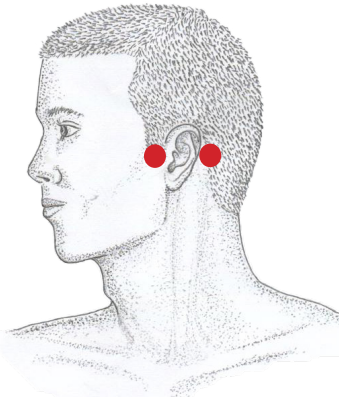
ཡ་མཚུའི་གཤོང།- Upper lip



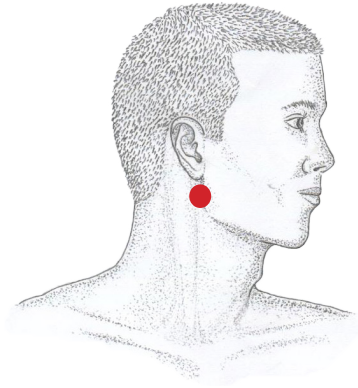
མ་མཚུའི་གཤོང་།- Lower lip



སྒྲ་གཤོག་འགྲམ་མ།- Sides of nostrils



ནྟ་བའི་ལྗོན་ཤིང་བཞེ།- Ear's internal tree



རང་ལྗོན་ཕྱོག་ལོ།- Point below the ear lobes.

༣ སྐལ་པའི་བྱུག་པ།



བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་མགོ་ཕྱོགས་ལུ་སྤོང་ནི།

- ༡/ ནད་ཉལ་མི་གུ་ག་ཕུབ་བརྒྱབ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྤེ་ཉལ་བཅུག།
- ༢/ བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྤོང་བྱེད་གསལ་བཏབ་སྤེ་གཟུངས་སྤྲུགས་བཟུང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་
ཚོགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྤེ་སྐར་ཆ་ལཱའི་རིང་བཞག།
- ༣/ ལག་གཉིས་ཚོགས་པ་དང་པོ་ལས་རྩིང་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕུག་སྤེ་གདོན་བཞགས་བསྐྱད་པར་བསམ།
- ༤/ ལག་གཉིས་ཀྱིས་དལ་ཀྱིས་འབད་ལུས་འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད།
- ༥/ ལག་གཡས་སོག་པ་དང་ལག་གཡོན་དེ་ཕྱི་མིག་ཁར་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༦/ ལག་མཐིལ་གཉིས་ཀྱིས་སྐལ་ཚོགས་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༧/ སྐལ་པའི་ཤུལ་ཤ་བརྒྱད་དེ་རྩིང་པ་རྒྱན་ལག་མཐིལ་གྱི་མཐིལ་འགོས་འབད་དེ་མཇུག་ལུ་རྩིང་པ་འཐེན་ཏེ་སྤྲར་
ལོག་འཕུལ།
- ༨/ སྤྱད་སྐོ་ལས་སྤུ་འབྱིལ་རྒྱན་མཇུབ་གྲུང་གིས་མནན་མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།
- ༩/ ལག་པར་སྤུམ་སྤྲུགས་ཏེ་ཕུག་རྒྱ་དང་བཅས་ལྟག་པ་དང་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྤེ་འཕྱི།
- ༡༠/ གཉའ་ལྟག་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་དལ་ཀྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༡/ གཉའ་ལྟག་གི་ཚོགས་མཚམས་ལུ་དལ་ཀྱིས་སྐོར་མཉེ་འབད།
- ༡༢/ གཉའ་ཤ་གུ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༡༣/ གཉའ་ཤ་གུ་མཇུབ་སོར་གྱིས་བརྗེ་འཐེན་འབད།
- ༡༤/ དཔུང་འཇུམ་དང་གཉའ་ཤའི་གསང་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༥/ ཅན་སྤོང་ཚོགས་པ་དང་པོར་མཐེ་བོང་གིས་ཚར་གསུམ་སྐོར་མཉེ་འབད།
- ༡༦/ གཉའ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།
- ༡༧/ གཉའ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡོན་གྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།
- ༡༨/ གཉའ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གཉིས་མཉམ་གྱིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།

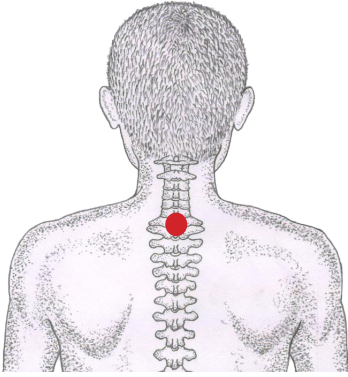
- १८/ བད་འགོས་ཚུལ་དུ་སོག་པའི་མེ་ལོང་ལ་འཁོར་མཐེབ་སོར་གྱིས་གཙུག་འཐེན་འབད།
- १९/ ལག་མཐིལ་གྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་མནན་མཉེ་འབད།
- २०/ མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་དེ་སྒོར་མཉེ་འབད།
- २१/ མཐེ་བོང་གཉིས་བརྩེགས་ཀྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།
- २२/ མཐེ་བོང་སྟེང་ལུ་ལག་མཐིལ་བཀལ་སྟེ་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།
- २३/ མཐིལ་མཇུག་གིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།
- २४/ མཇུག་གུང་བཀུག་པའི་བར་ཚེེ་ཀྱིས་སྐལ་ཚེེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་ཐུར་ལུ་དེད་མཉེད་ཚར་གསུམ་རེ་འབད།
- २५/ ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་ཀློང་ཚིགས་ཚུན་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།
- २६/ གོང་བཞིན་ཚིགས་པའི་བར་མཚམས་ལུ་བཐེ་བོང་རེས་མོས་ཀྱིས་བསྐྱོལ་མཉེ་འབད།
- २७/ སོར་རྒྱབ་ཀྱིས་རྒྱབ་ཤ་མནན་མཉེ་འབད།
- २८/ མཐེབ་སོར་གྱིས་གཉའ་ལྷག་ལས་ཀློང་པ་ཚུན་པད་འགོས་འབད།
- २९/ ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལས་ཀློང་ཚིགས་ཚུན་དང་སྐར་གྱེན་ལུ་འཕྱི་སྟེ་སྐར་སྐྱོལ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།

Back Massage.

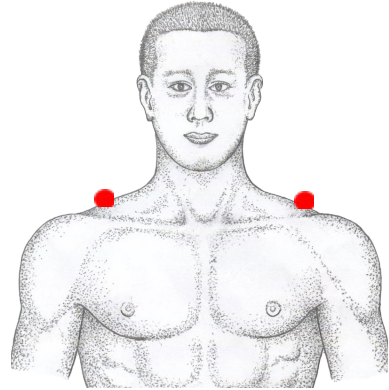
Stand facing the head of the patient.

1. Let the Client lie down in prone position.
2. Visualize yourself as medicine Buddha, recite mantra and give healing touch on the **1st thoracic vertebra** for about five seconds.
3. With both hands swap the Client from the 1st vertebra downward ending at the heel of leg with an intention to wipe out negative energy.
4. Gently Shake the body.
5. Apply alternate diagonal stretching.
6. Diagonal stretching along the spine.
7. Apply palm walk on both sides of the back ending at the heel.
8. Shake the leg gently, pull and push.
9. With index finger, apply massage from the gate point of the head (**‘dud-go’**) outwards ending at the occipital hairline (**‘pu-khil’**). Repeat thrice.
10. Apply oil thoroughly on the entire neck and the back region.
11. With thumb, apply gentle outward massage on the neck.

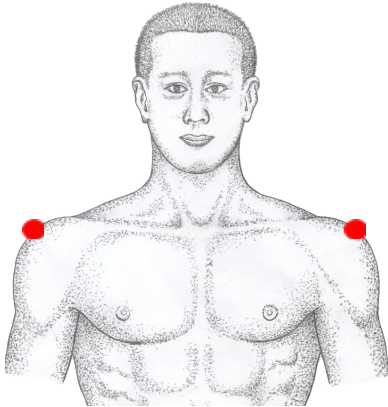
12. With thumb, apply gentle downward circular pressure on the **cervical vertebrae**.
13. With thumb, apply outward stretching massage on sides of the base of the neck.
14. Repeat the same step with knuckle.
15. With fingers together, apply gentle massage on sides of the base of the neck.
16. With thumb, apply circular pressure on head of the upper arm point, (**'pung-zum'**), centre of the shoulders (**'nya-sha'**) and **1st thoracic vertebra**.
17. With thumb, apply downward massage on the right scapula and then on the left scapula.
18. With both thumbs, apply downward massage on both right and left scapulae simultaneously.
19. With the client's hand folded backwards touching the scapula, apply leech walk massage on the scapulae alternately.
20. With thumbs, apply downward circular motion along the sides of the vertebrae ending at the tail bone.
21. Double Palm press along the spine.
22. Double thumb press along the spine.
23. With overlapping thumb and palm, press along the spine.
24. With the heel of palm, press along the spine.
25. With index and middle fingers folded, apply downward pressure along the sides of the vertebrae ending at the tail bone.
26. With thumb, apply circular massage from the 1st thoracic vertebra downwards ending at the tail bone.
27. With thumb, apply criss-cross massage on the 1st thoracic vertebra downwards ending at the tail bone.
28. Stretch with knuckle.
29. Apply finger walk massage on the entire back.
30. Apply swapping massage with the palms on the back ending with pressure on the gate point (**'dud-go'**).



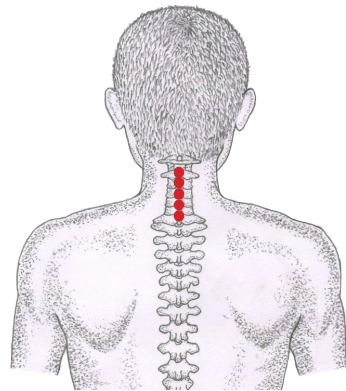
ཨན་སྤོང་ཚིགས་པ་དང་པོ།- 1st thoracic vertebra



གཉེན་ལུང་།- Centre of the shoulders



དཔུང་འཛུམ་གསལ་།- Head of the upper arm point



མཇིང་ཚིགས།- Cervical vertebrae

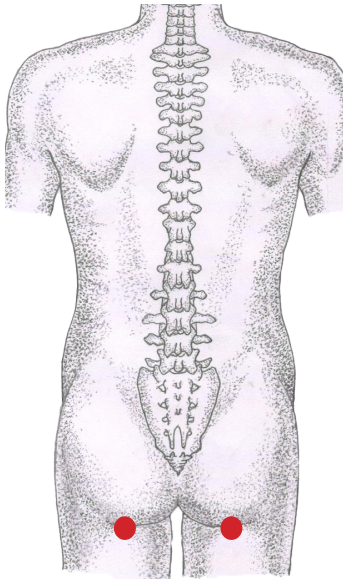
བྱུག་པ་འབད་མི་ལས་མགོན་པའི་བྱུར་ལུ་སྤོང་ནི།

- ༡/ ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་སྐྱུལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྤེེ་འཕྱེ།
- ༢/ མཐེ་བོང་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༣/ ལག་མཐིལ་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༤/ རྟེན་པའི་ཐང་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འཐེན་འབད་དེ་རྟེན་ཚིགས་ལས་ཚིན་པ་དང་པོ་རྒྱན་དེད་མཉེ་འབད།
- ༥/ ཚིགས་པ་བརྩུབ་ཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༦/ བོང་བཞིན་སོར་རྒྱབ་གྱིས་སྤྱིང་མནན་འབད།

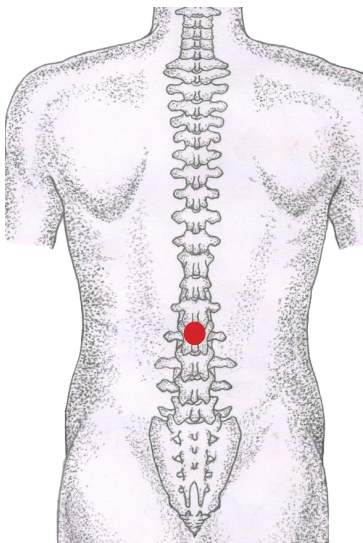
- ཡ/ མཚུབ་མོ་གིས་མནན་བརྗེ་འབད།
- ༤/ མཚུབ་མོ་གིས་མཉེ་འབྲེན་འབད།
- ༧/ མཚུབ་མོ་གིས་ཐག་བརྒྱབ།
- ༡༠/ རྐྱེད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འབྲེན་འབད་དེ་རྐྱེད་ཚེགས་ལས་ཚེཌ་པ་དང་པོ་ཚུན་དེད་མཉེ་འབད།
- ༡༡/ ཚེགས་པ་བརྩུབ་ཞི་པའི་ཐད་ལུ་ལག་རྩུར་གྱིས་བརྗེ་མཉེ་འབད།
- ༡༢/ ལྷག་པོ་ཚེའི་སྤྲེང་ལུ་གྲུ་མོ་གིས་མནན་མཉེད་འབད།
- ༡༣/ ལག་པ་གཉིས་གྱིས་རྐྱེད་པ་ལས་བྱེན་ཕྱོགས་སུ་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༡༤/ ལྷག་ཚེགས་གྱི་དབུས་ལས་ལག་པ་ཐལ་སྤྲུར་ཚུལ་གྱིས་སྤྲིང་མནན་འབད།
- ༡༥/ ལག་མཐིལ་མཁལ་ལུ་ལུ་བཀའ་སྤྲེ་ནད་དང་གཤོན་ལས་གྲོལ་བའི་སློན་ཚིག་འདོན།

Stand facing the side of the client.

1. Apply oil on the back.
2. Diagonal thumb and palm stretching on back muscles.
3. With thumb, apply stretching massage on the sides of **14th vertebra**.
4. With knuckle, apply stretching massage on the sides of 14th vertebra.
5. Apply palming massage on the lumbar region moving up the back gradually.
6. With edge of rubbing palms, apply massage on the sides of the 14th vertebra.
7. Apply pressure on the both caudal region (**‘nakpo-che-shong’**) of the thigh with the elbows.
8. Kneading with fingers.
9. Plucking.
10. Finger tapping.
11. With the edge of the palm, apply stretching massage on the vertebral column.
12. End with healing touch on the 14th vertebra reciting mantra.



སྤྱག་པོ་ཆེའི་འོག་ག་ཤོང་།- Caudal region



མཁམ་མའི་གསང་།- 14th vertebra

༤ ལག་པའི་བླུག་པ།



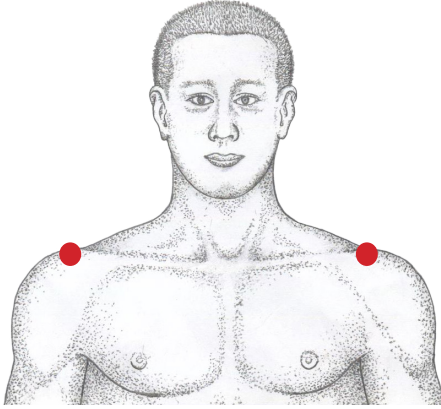
- ༡/ ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལག་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱེ།
- ༢/ གྲུ་མོ་དང་ལག་མཐིལ་འཕུར་མཉེ་འབད།
- ༣/ དཔུང་ཚིགས་ནང་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༤/ མཐེ་བོང་གིས་དཔུང་ཚིགས་སྒོར་མཉེ་འབད།
- ༥/ མཐེབ་བྱུང་གིས་མཐིལ་ཚིགས་ལུ་སྒོར་མཉེ་འབད།
- ༦/ མཐེ་བོང་གིས་ལག་སོར་བར་ལས་མཐིལ་ཚིགས་ཚུན་འདེད་མཉེ་འབད་དེ་མཐིལ་ཚིགས་མནན།
- ༧/ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་མོའི་སྟེང་འོག་དང་ཡས་མས་ཡོངས་ཚྭ་གས་འཐེན་མནན་འབད།
- ༨/ མཐེ་བོང་གིས་ལག་མཐིལ་ཡོངས་ཚྭ་གས་སྒོར་མཉེ་འབད།
- ༩/ ལག་མཐིལ་གྱིས་ལས་མགོན་པའི་ལག་མཐིལ་འཕུར་མཉེ་འབད།
- ༡༠/ རང་དང་ལས་མགོན་པའི་ལག་སོར་བསྟོལ་ཏེ་མཐིལ་ཚིགས་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དལ་གྱིས་གཡས་སྒོར་གསུམ་དང་གཡོན་སྒོར་གསུམ་འབད།
- ༡༡/ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་མོའི་བར་ཤ་ཡོངས་ཚྭ་གས་འཐེན་མནན་འབད།
- ༡༢/ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མཐིལ་ཚིགས་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།
- ༡༣/ གྲུ་ཚིགས་གཡས་སྒོར་གཡོན་སྒོར་འབད།
- ༡༤/ མཐེ་བོང་གིས་ཉམ་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༡༥/ མཐེ་བོང་གིས་ལག་ངར་ཉམ་རྒྱབ་དང་མདུན་ཉམ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༡༦/ ལག་མཐིལ་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉམ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༡༧/ མཐེབ་སོར་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉམ་བཞི་འཐེན་འབད།
- ༡༨/ ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༩/ མཐེ་བོང་གཉིས་བརྩེགས་བརྒྱབ་སྟེ་མནན་མཉེ་འབད།

- ༢༠/ མཐེ་བོང་གིས་གྲུ་མོའི་ནང་ངོས་འཐེན་མཉེ་འབད།
- ༢༡/ སླིན་ཚོགས་དང་སླིན་རྩེ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- ༢༢/ ལག་པ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༢༣/ ལག་པ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་མར་འཐེན་སྐར་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།

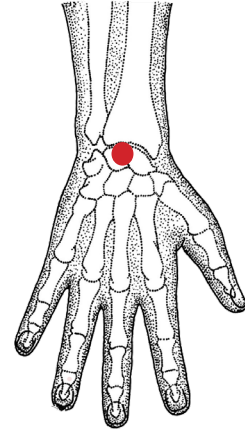
Arm massage

1. Apply oil on the arms.
2. Rub elbow and palms.
3. Apply pressure on the lateral sub acromial joint space (**pung-tsig-nang sang**’).
4. Thumb massage on shoulder joint.
5. With thumb, apply circular massage on the wrist.
6. With thumb, massage in between the fingers and moving towards the wrist bone ending with pressure on the wrist tendon point (**thrig-tsig sang**’).
7. With thumb and index finger, apply stretching massage on the fingers and apply pressure on the tip and middle joint of the ring finger (**sin-tse and sin-tsig**’).
8. With thumb, apply circular motion on the palm.
9. Place your palm against the palm of the client and rub them together.
10. Place your palm against the palm of the client with the fingers inter locked, stretch wrist joints in four directions and rotate the hands together in clock wise and anti-clock wise direction.
11. Pull the area in between the fingers.
12. Apply wringing massage on the wrist.
13. Elbow rotation
14. Thumb stretching along the arms.
15. Apply thumb pressure/massage along the arms.
16. Apply palming massage along the arms.
17. Apply kneading massage with the fingers together.
18. Double Palm press along the arms.
19. Double thumb press along the arms.
20. Friction on inner side of the elbow

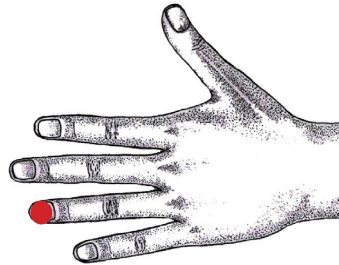
21. Apply circular pressure on the point four fingers from the wrist (**thrig-chui sang**).
22. Effleurage.
23. Jerk, pull and push.



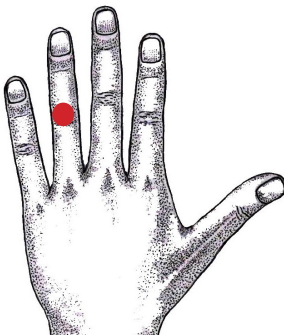
དུང་ཚེགས་ནང་གསང་།- Acromial joint space



མཐིག་ཚེགས་གསང་།- Wrist tendon point



སྲིན་ལག་ཚེ་མོ་གསང་།- Tip of the ring finger



སྲིན་ཚེགས་གསང་།- Middle joint of the ring finger



མཐིག་ཚུའི་གསང་།- Four fingers from the wrist

५ ཀང་པའི་བྱུག་པ། (རྒྱབ)

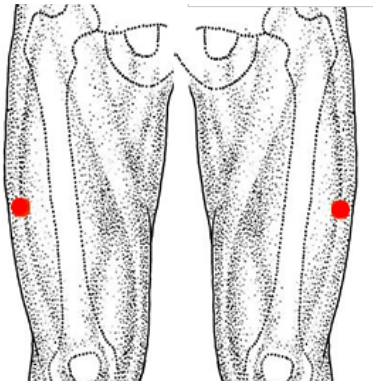


- १/ ལག་པར་སྐྱུམ་ལྷུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ཀང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།
- २/ ཀང་མ་གྲེན་ཕྱོགས་སྟོང་སྟེ་རྟིང་པ་ལུ་ལག་པ་གིས་ཚར་གསུམ་བརྟུངས།
- ३/ ཀང་མ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་གཡམས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་བཞིན་ལས་ཀང་མཐིལ་ལུ་བརྟུང།
- ༤/ ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཐིལ་གྱིས་རྟིང་པར་འབྲེན་མཉེ་འབད།
- ༥/ སོར་མཚུབ་གྱིས་ལོང་བུ་གཉིས་ལུ་སྐྱོར་མཉེ་འབད།
- ༦/ མཐེབ་བྱུང་རེས་མོས་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བརྟུ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༧/ ལག་མཐིལ་རེས་མོས་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བརྟུ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༨/ མཐེབ་སོར་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བརྟུ་ཤ་ལུ་བཞི་འབྲེན་འབད།
- ༩/ ལག་མཐིལ་དང་མཐེ་བོང་སོར་རྒྱབ་རྒྱ་གིས་རེམ་བཞིན་སྤྱིང་མནན་འབད།
- १༠/ མཐེ་བོང་གིས་སྦྱིད་ཁུང་དལ་གྱིས་འབྲུད་འབྲེན་འབད།
- ११/ མཐེ་བོང་གིས་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚམས་དང་བྱིན་སྟིང། སྦྱིད་ཁུང། བརྟུ་འཕྱི་སུལ། བརྟུ་འཕྱི་གསང་སྐྱག་པོ་
ཆེའི་འོག་གཤོང་བཅས་ལ་མནན་མཉེ་འབད།
- १२/ ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- १३/ མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེགས་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- १༤/ མཐེ་བོང་རེས་མོས་བསྐྱོལ་ཏེ་ཀང་མཐིལ་ལུ་འཕུར་མཉེ་འབད།
- १༥/ མཐེབ་བྱུང་གིས་ཀང་མཐིལ་གཡམས་གཡོན་ལས་དུས་མཉམ་དུ་འགོས་མནན་འབད།
- १༦/ ཀང་མཐིལ་ད་གྱིལ་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།
- १༧/ ཀང་མ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྱི་མཉེ་འབད།

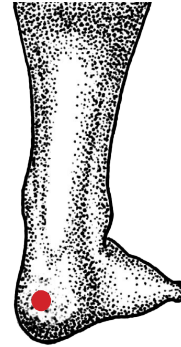
Leg Massage

Back side;

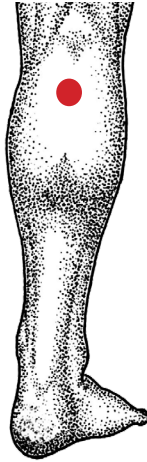
1. Apply oil on the leg.
2. Lift ankle and touch heel to the butt and hit on *sole* with the fist.
3. Shake, stretch in and out and tap on the sole.
4. With fingers inter- locked, pull the heel with the palms.
5. With fingers together, apply circular massage on the ankles.
6. Apply thumb pressure/massage along the leg.
7. Apply palming massage along the leg.
8. Apply kneading massage with the fingers together.
9. Stretching with palm, thumb and knuckle.
10. Thumb friction behind the knee.
11. With thumb apply pressure on the following points: **center of the sole**, point of the heel-wrinkle line (**‘tingpai-dreg tsam’**), **centre of calf muscle**, knee pit (**‘gid-khung nyer –ring’**), and thigh fiber point (**‘layi chi sul’**).
12. Pressing with double palm and thumb.
13. With thumb, apply criss-cross massage on the sole.
14. With thumb, apply alternate pressure on the sole.
15. Circular thumb pressure in the **center of sole**.
16. End with effleurage.



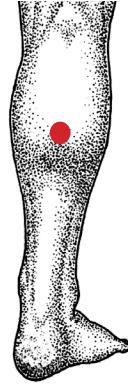
བསྐྱེ་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེ་ལྗོངས་- Thigh fiber point



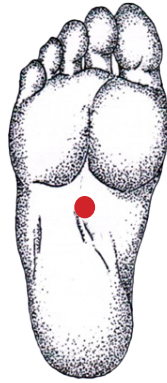
རྩིང་པའི་རྩིང་གྲོ་མཚམས་ཀྱི་ལུང་- Heel-wrinkle line



སྐྱིད་ཁུང་མས་གསང་།- Knee pit



བྱིན་སྟིང་།- Centre of calf muscle



རྒྱ་མཐེལ།- Center of the sole

(མདུན།)

- ༡/ ལག་པ་དམྱི་མིག་དང་ཕུས་མོ་ལུ་བཀའ་སྟེ་སྤྱིང་མནན་འབད།
- ༢/ ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་རྒྱ་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།
- ༣/ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་མོའི་བར་ཤ་ཡོངས་ཚྭ་གས་འཐེན་མནན་འབད།
- ༤/ མཐེ་བོང་གིས་རྒྱ་པར་བར་ལས་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་རྒྱུ་འདེད་མཉེ་འབད་དེ་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ལུ་མནན་ཏེ་མཚུག་ལུ་མཐེ་བོང་སྐྱེ་སྐྱེ། ཡོབ་གོང་། ཡོང་ཚྭ་གས་གསང་དང་། གཉན་གོང་གསང་རྒྱུ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- ༥/ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་རྒྱ་པར་འེ་སོར་མོའི་ཕྱི་ནང་དང་ཡས་མས་ཡོངས་ཚྭ་གས་འཐེན་མཉེ་འབད།
- ༦/ རྒྱ་པར་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱ་བར་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་ དལ་གྱིས་གཡས་སྟོར་གསུམ་དང་གཡོན་སྟོར་གསུམ་འབད།

- ཡ/ མཐེ་བོང་གིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༤/ ལག་མཐིལ་གྱིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།
- ༧/ མཐེབ་སོར་གྱིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་བཟྱི་འབེན་འབད།
- ༡༠/ ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༡/ མཐེ་བོང་གཉིས་བརྩེགས་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༢/ མཐེབ་སོར་གྱིས་ངར་གདོང་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།
- ༡༣/ མཐེ་བོང་གིས་ལྷུས་མོའི་ལྷ་ངར་སྐོར་མཉེ་འབད་དེ་ལྷ་ངའི་ཕྱོགས་བཞི་དང་གཉན་གོང་གསང་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།
- ༡༤/ ཀླང་མ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྱི་མཉེ་འབད།
- ༡༥/ ཀླང་མ་མར་འབེན་ཉེ་སྐར་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།

Front Side

1. Shaking from hips to toes.
2. Stretch knee and shoulder.
3. Apply oil on the leg.
4. Pull the area in between the toes.
5. With thumb, massage in between the toes, moving gradually towards the anterior tibiofibular joint (**‘chu bar sang’**). Apply pressure on hair area of big toe (**‘thay bong pu kay’**), centre of mid foot (**‘yop- gong’**), 4 fingers above the outer ankle (**‘long-tsig-teng’**), 4 fingers above knee cap (**‘nyen gong sang’**).
6. With thumb and index finger, apply stretching massage on the toes.
7. Stretch ankle in four directions and rotate in clock wise and anti-clock wise direction.
8. Apply thumb pressure/massage along the leg.
9. Apply palming massage along the leg.
10. Apply kneading massage with the fingers together.
11. Double Palm press along the leg.
12. Double thumb press along the leg.
13. Apply wringing massage along the leg.

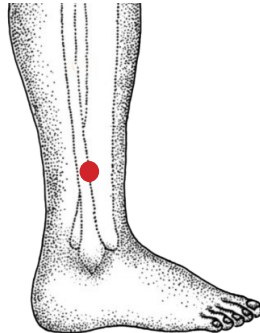
14. Apply thumb massage on knee cap, ending with pressure on the 4 points around the knee cap ('pumoi- go zhi').
15. Effleurage.
16. Shake, pull and push.



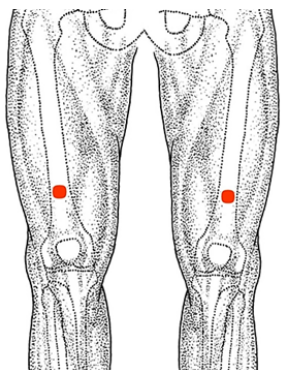
གདོང་གི་ཚུ་བར་གསང་།- Anterior tibiofibular joint



མཐེ་བོང་སྐྱ་སྐྱེས།- Hair area of big toe



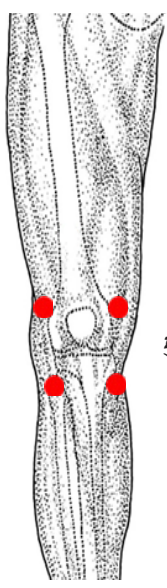
ཕྱི་ལོང་སྟེང་ཚུ་གསང་།- 4 fingers above the outer ankle



གཉམ་གོང་གསང་།- 4 fingers above knee cap



ཡོབ་གོང་།- Centre of mid foot



དུས་མེད་སྒོ་བཞི།- Knee cap

༡ཡ མཇུག་བསྟུ།

བྱུག་པའི་བཙུགས་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པའི་ལུས་སེམས་ལུ་འཚེ་བའི་ནད་རིགས་དང་སྤྱི་བཟུལ་བསྟུལ་བཟམས་ཅད་
 ལས་གྲོལ་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་ཚིག་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་བཅས་མཇུག་བསྟུ་དགོཔ་ཨིན།

སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། | ལྟུང་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག། |
 འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། | ཉུག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག། |

རྒྱུ་རྩུ་ལྷན་པེ་ཆ།

- ༡ ལོ་རྒྱུ་ཆོ་རྒྱལ། དྲང་སྲོང་དགུམ་པའི་ཞལ་ལུང། སི་ལོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང།
- ༢ སྤེ་སྤིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བུ་རྒྱུར་སྤོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྤོད་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲུལ་རྩིས་ཁང།
- ༣ སྤྲུལ་པ་ཉི་ཟླ་ལྷེ་ནག་ཚང། བསྐྱེད་ཉེའི་ལག་དེབ། རྒྱལ་སྤྱིའི་གསོ་རིག་ཁང།
- ༤ གསོ་རིག་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང། ༢༠༠༤
- ༥ རྒྱུད་བཞི་ཨ་རུ་པའི་ཕྱིང་བ།
- ༦ རྩ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ། ཀུན་བཟང་བླ་མའི་ཞལ་ལུང།
- ༧ བྱང་གཏེར་སྤོན་འགྲོ་གཟེར་ལྷ། སྤྲེའ་ལྷུང་རྙིང་མ་ལྷོ་བྲག་མཁར་རྒྱ་བདུད་འཛོམས་སྤྱིང།
- ༨ Dr.Nida Chenagtshang and Dr.Tam Nguyen. Sowa Rigpa points. Sky press 2017
- ༩ གསོ་རིག་བྱུག་པ། Sorig Massage, རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཆོག་གས། ༢༠༡༩
- ༡༠ དཔུང་བཙུག་ལག་དེབ་པན་བདེ་ལོ་རྒྱུའི་འཕྲིང་བ། རང་སྤྲུལ་ཞབས་ཏོག་ལས་ཁུངས། གསོ་བ་ལྷན་ཁ། ༢༠༢༠
- ༡༡ Retrieved from; <https://menla.org/retreat/kunye-tibetan-massage-level-1-training-therapies-from-the-tibetan-science-of-healing/> on Date; 10/11/2021
- ༡༢ Retrieved from; <http://www.mentsee.org/pages/posts/f42f66f7cf0bf62f72f42f0bf60f47f58f0bf51f54fb1f51f0bf56f66f90f74f0bf58f49f7af60f72f0bf66f90f7cf62f0d-2141.php> on Date; 11/11/2021

མནན་གསང་དང་ཡན་རུས། (ཨིན་རྒྱན)

Sl no.	Point	Indication
1- Head points.		
1	སྤྱི་གཙུག་ Crown	<ul style="list-style-type: none"> • Dizziness • Fainting
2	མཚོ་གས་གསང། Bregma	<ul style="list-style-type: none"> • Dizziness • Wind disorder
3	སྤྱད་རྒྱ། Gate point	<ul style="list-style-type: none"> • Dizziness • Numbness.
4	སྤྱ་འབྲེལ། Occipital hairline	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosis • Fainting • Impaired vision
5	ན་རྒྱབ་གཤོང། point behind the ear lobe	<ul style="list-style-type: none"> • Hearing loss • Pain in the ear • Tinnitus • Nose bleeding
6	ན་བའི་ནང་གི་ལྗོན་ཤིང། Ear's internal tree	<ul style="list-style-type: none"> • Tinnitus and wind disorders.
7	ན་རྒྱབ། Below the ear lobe	<ul style="list-style-type: none"> • Tooth problem.
2- Face points		
8	མ་མཚུངའི་འོག། Point underneath the lower lip	<ul style="list-style-type: none"> • Wind disorder with impaired speech • Swollen tongue
9	ཡ་མཚུངའི་གཤོང། Centre of the dimple above the lip.	<ul style="list-style-type: none"> • Weak memory • Fever delirium • Vomiting

10	སྒྲིན་མཚམས། Between the eye brows	<ul style="list-style-type: none"> • Yellow eyes • Yellow skin • Nose bleeding
11	སྐྱ་མཚམས། Center of the hairline	<ul style="list-style-type: none"> • Foggy eyes • Fever delirium
12	ལྷུང་གོང། Temple	<ul style="list-style-type: none"> • Burning eyes • Bad memory caused by heart problems.
13	སྐྱ་གཤོག་འགྲམ། Sides of the nostril.	<ul style="list-style-type: none"> • Sinusitis • Headache • Nose blockage

3- Back and Arm points

14	ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ། 1st Thoracic Vertebra	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosis • Tremor • Madness • Dumbness
15	དུམ་འཇུག་གསང། Head of the upper arm.	<ul style="list-style-type: none"> • Nose bleeding
16	གཉེན་ཤེའི་གསང། Center of the shoulder	<ul style="list-style-type: none"> • Stiff neck • Difficulties lifting the arms • Throat inflammation • Cough • Back pain in the upper trunk
17	དུམ་ཚིགས་ནང་གསང། Joint space of the upper arm	<ul style="list-style-type: none"> • Joint pain • Swollen joint
18	མཁྲིག་རྒྱུའི་གསང། Wrist tendon point	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucination • Contagious disorder • Crying with delirium

19	སྒྲིན་ཚིགས་གསང། Middle joint of the ring finger	<ul style="list-style-type: none"> Lip problems
20	སྒྲིན་ལག་ཚེ་ཨོགས་ང། Tip of the ring finger	<ul style="list-style-type: none"> Tooth problems
4- Leg points.		
21	རྒྱིང་པའི་དྲེག་མཚམས། Point of heel wrinkle line	<ul style="list-style-type: none"> Burning eyes Fixed eyes
22	སྐྱིད་ཁུང་གཉེར་རིང། 3 fingers distal the knee pit	<ul style="list-style-type: none"> Impaired walking Joint pain
23	བརྒྱུ་ཕྱི་སྐྱུལ། Where the middle finger touches the thigh while standing	<ul style="list-style-type: none"> Back pain Pain in the lower leg
24	སྐྱུག་པོ་ཚེའི་འོག་གཤོང། Center of the gluteal fold	<ul style="list-style-type: none"> Heaviness of upper back Lower body disease Leg bone pain
25	དུས་མའི་སྒོ་བཞི། Four sides of knee cap	<ul style="list-style-type: none"> Cold stomach Indigestion Eye irritation Painful calf muscles
26	གཤོང་གི་རྒྱ་བར་གསང། Anterior ankle	<ul style="list-style-type: none"> Impaired standing Swollen ankle
27	ཕྱི་འོང་སྐྱེང་རྒྱ་གསང། 4 fingers above ankle	<ul style="list-style-type: none"> Throat disorder with voiceless
28	ཡོབ་གོང། Center of the mid foot	<ul style="list-style-type: none"> Sensation of heaviness Swollen testicles
29	གཉེན་གོང་གསང། 4 fingers above knee cap	<ul style="list-style-type: none"> Impaired walking.

- ༡༩/ མཉེད་འཐེན། མགོའི་སྐྱི་པགས་མཉེད་དེ་འཐེན་ནི།
- ༢༠/ ཐག། མགོའི་ཤ་ལྷགས་ཐག་ཐག་གི་སྐྱ་བཅས་བརྟུང་ནི།
- ༢༡/ དལ་མནན། སྐྱི་པགས་མནན་ལ་རུས་པར་མ་བྱུག་ཙམ་སྤེ་དལ་གྱིས་མནན་ནི།
- ༢༢/ དལ་མཉེ། སྐྱི་པགས་དལ་གྱིས་མནན་ལ་རུས་པར་མ་བྱུག་ཙམ་སྤེ་མཉེ་ནི།

❁❁❁❁ ❁❁❁❁ ❁❁❁❁ ཉག་ཏུ་བསྐྱུ་བྱུག་སྤྱོད་བྱེད་ཀས་ངལ་ལྷུང་།། ❁❁❁❁ ❁❁❁❁ ❁❁❁❁

“Practice Ku-Nye regularly to overcome aging, fatigue, and loong (stress and disturbances of the vital energy).”