༄༅། །ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །
མཚན་ཙམ་ཐོས་པའི་ངན་འགྲོ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོབས། །
དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ། །
བེ་ཌཱུརྱ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

ཉུ་ཚབས་སྐྱོར་གླེང་བ།

Lecturer: Dr Sonam Dolkar Oshoe, Menrampa(MD)
Documentation and Publication Department
Men-Tsee-Khang

Translator: Mr Sergey Arakelyan

December 19, 2020 [Saturday]

༡། ཤུ་ཚབས་སྐོར་གླེང་བ།

༡། ཤུ་མའི་གྲུབ་ཚུལ།

༢། ཤུ་ཚབས་ཀྱི་ནད་ལ་བརྟག་པ།

༣། ཤུ་ཚབས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

༤། ཤུ་མའི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག

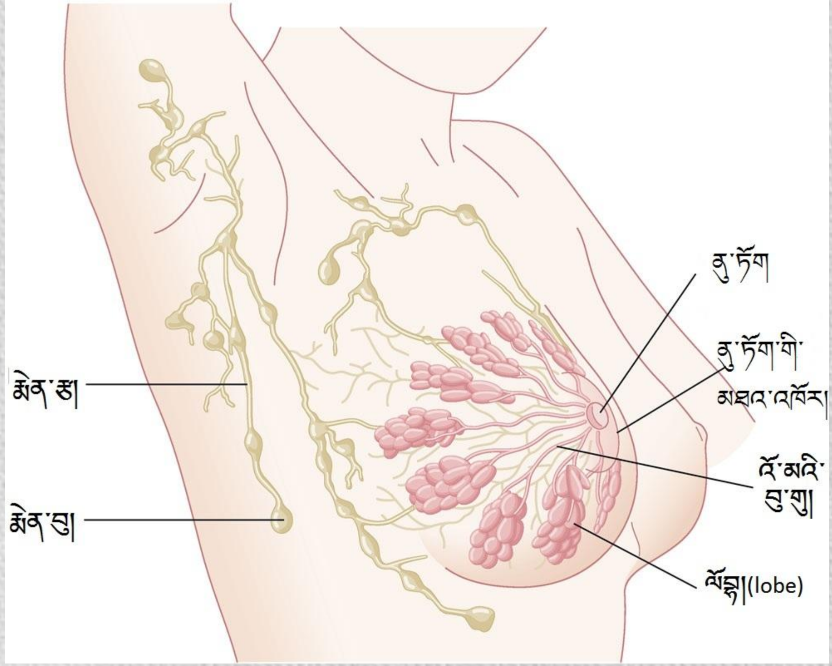
༥། ཤུ་མའི་ནད་གཞན།

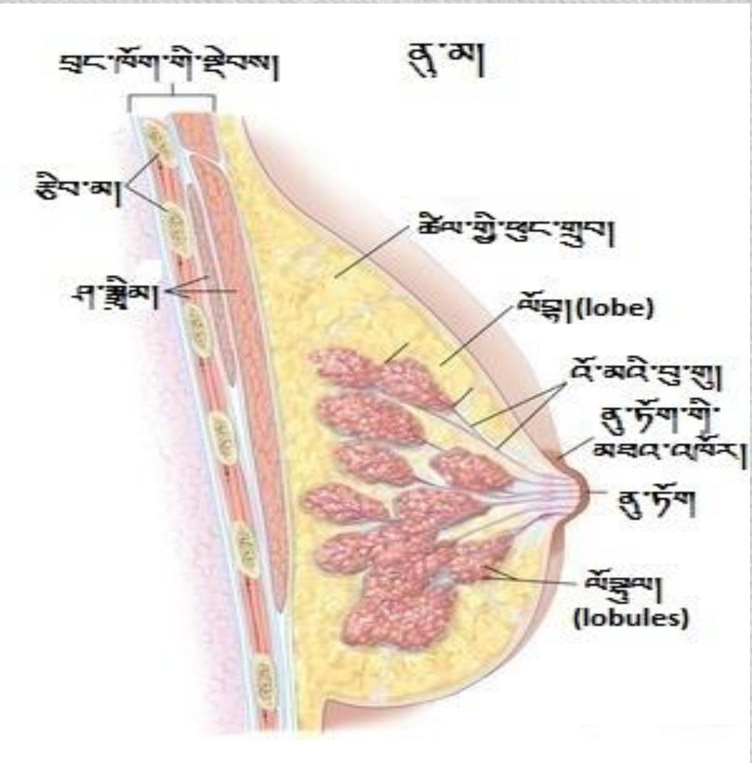
༡། ནུ་མའི་གྲུབ་ཚུལ།

༡། ནུ་མའི་གྲུབ་ཆ།
༢། འོ་མའི་འབྱུང་ཁུངས།
༣། ནུ་མ་དང་ཟླ་མཚན་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།
༤། ནུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གལ་གནད།

༡། ནུ་མའི་གྲུབ་ཆ།

ནུ་མ་ནི་ནུ་འདབ་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ནུ་འདབ་དེ་ཚོ་སོ་སོའི་བར་ལའང་བཅད་ཁ་རེ་ཡོད་སྟབས། ནུ་རྡོག་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་མཐའ་འཁོར་དུ་འོད་ཀྱི་ཟེར་ཕྲེང་འཕྲོས་པ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།





༢། འོ་མའི་འབྱུང་ཁུངས།

ལུས་ཟུངས་བདུན་གྱི་ཕྱི་མ་ཁུ་བ་དཀར་དམར་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། བུད་མེད་ལ་དམར་ཆའི་སྙིགས་མ་ཟླ་མཚན་དམར་པོར་གྱུར་ནས་སྤྱིར་ལོ་༡༢ལོན་ནས་༥༠ བར་དུ་ཟླ་རེ་བཞིན་འཛག་པ་དང་། དམར་ཆའི་དྭངས་མས་མངལ་ནང་དུ་ཁུ་བ་འཛིན་ཞིང་ཕྲུ་གུ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པ། མངལ་གནས་ཀྱི་ཤ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་ཟུངས་རྣམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁམས་དཀར་པོའི་དྭངས་མ་མ་རང་གི་ལུས་གསོས་ཡིན་པས་མི་བབས་ཀྱང་སྙིགས་མ་འོ་མར་གྱུར་ནས་ནུ་མ་ལ་རྒྱས་ཏེ་ཕྲུ་གུའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བ་བཅས་བྱེད་པ་ཡིན།

༣། ཉུ་མ་དང་ལྷ་མཚན་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བ།

ལུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ལས། ལྷ་མཚན་འབྱུང་བའི་རྟགས་སུ། ཉུ་མ་རྐེད་པ་འགྲུལ་བ་མིག་དཀྱུ(ཚང་ར། རྐེད་པ། རྐྱུ་ཞབས།) གཡོ། ཞེས་དང་།

སྦྲུམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ། མའི་མངལ་ནང་ཕྲུ་གུའི་མཚན་མ་དོད་ཚུལ་གྱི་རྟགས་རྣམས་གསུང་སྐབས། བཞི་པ་གོར་གོར་མེར་མེར་ནར་ནར་པོ། །དེ་ལས་ཕོ་མོ་མ་ཉིང་རིམ་པར་འགྱུར། དེ་རྟགས་དཀྱུ་ལྟེ་ལུས་རིད་ཡི་ག་འགག །གཡལ་རྐྱང་སྐྱིད་སྐྱུར་ཉུ་མ་སྐྱེ་བ་(ཉུ་མ་སྟེར་བའི་ཚེར་རྒྱུས་པ།)དང་། །

ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལས།

༡་ཡི་ལྟང་ཚད་སྟེར་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་སྟེ། །བུད་མེད་བརྒྱ་དང་ཉུ་མ་ཉི་ཤུས་ལྷག །

བུ་གའི་གནས་ལུགས་གསུངས་སྐབས། བུད་མེད་མངལ་སྒོ་ཉུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷག །ཞེས་དང་།

ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་གསུངས་སྐབས། ཆེལ་འཕེལ་ངལ་དང་ཉུ་མ་གསུམ་(abdominal) ཆེལ་སྐྱེ།།

༤། ཉུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གལ་གནད།

•ཉུ་མ་ནི་བྲང་ཁོག་གི་ཤ་སྒྲིམ་འགེབས་པའི་ཚིལ་གྱི་ཕུང་གྲུབ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། སྤྲེལ་བྱེད་ཕུང་གྲུབ་དང་རྩ་རྒྱུས་ཀྱིས་ཉུ་མར་སྐྱོར་ཏེ་བཟོ་དབྱིབས་གཏོད་པ་དང་། དབང་རྩས་ཚོར་བ་བྱིན་གྱི་ཡོད། ཉུ་མར་ཁྲག་རྩ་དང་སྨེན་རྩ། སྨེན་བུ་བཅས་ཀྱང་ཡོད།

•བུད་མེད་སྦྲུམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉུ་མར་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱ་སྲོལ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱུན་དུ་ཉུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དེ་བས་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ཉུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱེད་ཚེ་ཉུ་མའི་ཁྲག་ཚབས་དང་། ཉུ་མའི་སྐྲན་གྱི་རིགས། ཉུ་མའི་འབྲས་ནད་སོགས་ཉུ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཐོག་སྲིད་པ་ཡིན།

ཐུ་ཚབས་ཀྱི་ནད་ལ་བརྟག་པ།

༡། ཐུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

༢། ཐུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་སློང་རྐྱེན།

༣། ཐུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་དཔྱད་པ།

༤། ཐུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་འབྲུལ་སོ་གསལ་བ།

༡། ནུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

- བུད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་པོ་བབས་པ་ཟླ་མཚན་ལས་བྱུང་བ་ཁྲག་མཁྲིས་ཚ་བ་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་ལས་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཟླ་མཚན་རླུང་ཁྲག་ཚུ་སེར་དང་བསྡོངས་ནས་ནུ་མའི་རྩ་རུ་འཁྲིས་ཏེ་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཤིང་སྐྲངས་ཏེ་རྣག་གཟེར་ལངས་ནས་མཐར་ནུ་ཞོར་ཁྲག་རྣག་ཏུ་འཛག་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། ནད་མང་ཆེ་བ་བྱིས་པ་ཕོག་མར་བཙས་ཏེ་བུད་མེད་འོ་མ་སྟེར་མཁན་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན།

- མདོར་ན། ཁྲག་ཚབས་ནད་དེ་ནུ་མར་བྱེར་བས་ན་ནུ་ཚབས་ཞེས་བྱ་བའོ།།

༢། ཉུ་ཚབས་ཀྱི་སློང་རྐྱེན།

•ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ། ལག་ཤ་དང་ཆང་རག་སོགས་བསྟེན་དྲགས་པ།

•ལུས་འཚོ་ཆེ་བའམ་ཚིལ་འཕེལ་བ་དང་། ཟས་སྐོམ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་མི་འཇུ་བ། མེ་དྲོད་ཞན་པ།

•རླུང་ཁྲག་འཁྲུགས་པ། ཟླ་མཚན་འཁྱིལ་བ་དང་འབྲུམས་པ་སོགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།

•བཙུད་ཆེ་བའི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་དྲགས་པ།

•མེ་ཉིས་དྲོས་དྲགས་པ། འཁྲུག་པའམ་མི་གཙང་བའི་སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་དྲགས་པ།

•རྩོལ་བཅག་དྲགས་པའམ་དལ་བར་བསྡད་དྲགས་པ། བརྡབས་ཆག་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ནད་གཞི་བསླངས་པ།

•སེམས་ངལ་ཆེ་བའམ་ཡུལ་དུས་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་བ། ཟླ་གྲུ་བཙས་རྗེས་འོ་མ་མི་སྙེར་བར་འཁྱིལ་དུ་བཅུག་པ།

༣། ནུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་དཔྱད་པ།

རྩ་རྒྱུད་ཕྲ་ལ་མགྱོགས། ཆུ་མདོག་དམར་སེར་ཀུ་ཡ་ཡོད་པ།

ནད་རྟགས།

- ནུ་མར་གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་སྐྲངས་པ་དང་དམར་པོར་གྱུར་བ།
- ནུ་མའི་ཆཤགས་ཁག་མཁྲེགས་པོར་གྱུར་ནས་ཟུག་གཟེར་ལྡང་བ།
- སྐྲངས་འབུར་ཆུང་ཆུང་།
- ལྤགས་པ་ཚ་ལུ་མའི་ཤུན་ལྤགས་ལྟར་བྱུང་བ།
- སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ། བྲང་རྒྱབ་སྦྲགས་ནས་གཟེར་བ། གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པའམ་ཚ་བ་སྐྱེས་པ།
- སྙོམ་དད་ཆེ་བ། མཐར་རྣག་ཚད་སྐྱེས་ནས་རྣག་འཛག་པ་དང་མཆན་ཁོང་གི་རྨེན་བུ་སྐྲངས་པ།

༤། ཉུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་འཁྲུལ་སོ་གསལ་བ།

- སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ། བྲང་རྒྱབ་སྦྲགས་ནས་གཟེར་བ། ཆླ་མཚན་འཁྱིལ་བ་དང་འབྲུམས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལས་སྙིང་གི་རླུང་ཚབས་དང་ནོར་ཉེན་ཆེ།

- ཉུ་ཚབས་ཀྱི་རྟགས་སུ་ཉུ་མར་གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་སྐྲངས་སྦྲོས་ཆགས་པ་དང་། དམར་པོར་གྱུར་ཏེ་ཉུ་མའི་ཆ་ཤས་མཁྲེགས་པོར་གྱུར་པ། ཚ་འཁྱུག་རྒྱག་པ། ཉུ་མར་གཟེར་ཟུག་ལྡང་བ། མཆན་ཁོང་གི་རྨེན་བུ་རྣམས་སྐྲངས་པ་སོགས་ལས་ཤེས།

ཤུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

༡། ཤུ་ཚབས་ནད་ལ་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པ།
༢། ཤུ་ཚབས་ནད་ལ་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་བཅོས་པ།
༣། ཤུ་ཚབས་ནད་ལ་སྨན་གྱིས་བཅོས་པ།
༤། ཤུ་ཚབས་ནད་ལ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོས་པ།

ཉུ་ཚབས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། (བསིལ་དྲོད་སྤེལ་མར་བཏང་བ། Alternation)

- ༡། ཟས།
- ༢། སྤྱོད་ལམ།
- ༣། སྨན།
  - ༡། ཞི་བྱེད།
  - ༢། སྦྱོང་བྱེད།
- ༤། དཔྱད།
  - ༡། འཇམ།
  - ༢། རྩུབ།

སྟོབས་ཆུང་ནད་ལ་དང་པོ་སྤྱོད་ལམ་གཟབ། གལ་ཏེ་དེས་མ་ཞི་ན་ཕན་གནོད་ཟས་དང་
བསིལ་དྲོད་སྨན་གྱི་སྒོ་ནས་བཅོས་པ་དང་། དེས་མ་ཞི་ན་འཇམ་རྩུབ་དཔྱད་ཀྱི་བཅོས།
སྟོབས་ཆེན་ནད་ལ་སྨན་དཔྱད་ཟས་སྤྱོད་བཞི་དུས་གཅིག་ཏུ་དངོས་སུ་བཅོས་པ།

༡། ཉུ་ཚབས་ནད་ལ་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པ།

བསྟེན་དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- རོ་ཁ་བསྐ་བ་དང་བསིལ་བའི་ཟས་རན་པར་བསྟེན་པ།
- ཟས་འཇུ་སླ་བ་དང་གསར་འཇམ་རིགས་བསྟེན་པ།
- མར་གསར།
- ཤ་གསར། བ་ལང་གི་ཤ ར་ཤ
- ཆུ་བསིལ། ཇ། ཚབ་ཚ། བསྐོལ་གྲང་།
- བ་དང་རའི་ཞོ་དང་དར་བ།
- ཁུར་མོང་གི་ཚོད་མ།
- ཚག་ཚེ། ཕྱེ་ཐུག་སྣ་བཏབ་པ། ལུག་ཤ་ཡིབ་མ། ཉ་དང་ཟན་དྲོན་སོགས་ཡང་དྲོ་འཇུ་སླ་རྒྱུ་སྟུང་ཙུང་ཤས་བསྟེན།།

སྤང་དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- ཟས་རོ་ཚ་བ་དང་སྐྱུར་བའི་རིགས། སྒོ་དད་སྒོག་བཙོང་དང་སྨན་སྣ་སོགས་ཚ་ཉེ་དང་སྐྱུར་རྩེ་རྒྱབ་ནས་སྣལ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་(fermented foods) སྣལ་ཚལ་འདྲ་མིན་(kimchi, pickle) ཆང་རག (alcohol) སོགས་སྐྱུར་བའི་ཟས་སྐོམ་སྤང་བར་བྱ།།
- ཉུས་པ་ཉེ་བ་དང་སྨུམ་པ་དེ་བཞིན་དྲོད་ཆེ་བའི་རིགས་ལུག་ཤ་དང་། ཤ་རྙིང་། མར་རྙིང་། ཆེལ། བུ་རམ། ཆང་སོགས་བཙུད་ཅན་གྱི་བཟའ་བཏུང་བསྟེན་དྲགས་རྒྱུ་མེད་པ།
- ཞོ་ཁོག་དང་གྲང་ཚལ་ཤིང་ཏོག་རྗེན་པ་སོགས་ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་གྲང་མོ་ཆེས་པ་སྤང་།

༣། ཉུ་ཚབས་ནད་ལ་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་བཅོས་པ།

- ལུས་མི་འགྲུགས་པར་དལ་བར་བསྡད་པ།
- ཁྱད་པར་དུ་ཟླ་གྱར་འོ་མ་སྐྱེར་དུས་བསེར་བུར་ཁ་བལྟས་པ་དང་མི་གཙང་བའི་གནས་སྤང་དགོས།
- མེ་ཉི་ཉོད་དྲགས་པ། འདུག་རྫེས་དྲག་ཤུལ་བྱས་པ་སྤངས་བ།
- ཟླ་མཚན་འབབ་ལ་ཉེ་སྐབས་ལུས་འགྲུགས་པར་མི་འཇུག་པ། གྲང་བའི་ཡུལ་དུ་མི་བསྡད་པ་དང་ཆུ་གྲང་མོར་མི་བཀྲལ་བ། ལག་པ་ཆུ་འགྲུགས་ནང་མི་བཀྲུ་བ།
- བང་རྒྱུག་གཏོང་བ་སོགས་སྤངས་བ། Strenous exercises
- སྐམ་སར་ལུས་དྲོ་མི་རྫུལ་ཙམ་བཅག་པ་གལ་ཆེ།
- ཉིན་གུང་ཚ་བའི་དུས་གཉིད་ལོག་པ་དང་རླན་གྲང་བསེར་བུ་སྤངས་བ།
- བྱིས་པ་བཙས་སྐབས་ཉུ་མར་འོ་མ་རྒྱས་པ་བཞིན་ཟླ་གྱར་འོ་མ་སྐྱེར་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ།

༣། ཏུ་ཚབས་ནད་ལ་སྨན་གྱིས་བཅོས་པ།

- ཐོག་མར་སྨིན་ཐང་མ་ཏུ་བཞི་ཐང་དང་ཐང་ཆེན་༢༥གང་རུང་བཏང་བ། (འདུས་རྟགས་ལུས་ཀྱི་ཁ་སྐམ་དང་ཁ་འགག །ཕོ་བ་ན་ལ་རྩ་རྒྱུའི་ཚ་བ་སྐྱེ། །དེ་དུས་དངོས་གཞིའི་སྤྱི་སྨན་གང་འོས་བསྟེན།)
- དེ་ནས་གཉན་ཚད་གཅོག་པར། ཨར་བརྒྱད་ཁྱུང་བསྟུན། གུར་ཁྱུང་། དེ་ནས་རྩ་ལམ་འབྱེད་པའི་ཐབས།
- ཟླ་མཚན་འཁྲིན་པར་འཛུག་པར་ཚངས་ལྷ་དང་། ཀུན་བདེ།གཡུ་ཁྱུང་། བདེ་སྙོམས།
- དམར་པོར་གྱུར་ཏེ་ཏུ་མའི་ཚཤས་ཁག་འཁྲིགས་པོ་གྱུར་ནས་གཟེར་ཟུག་ལྡང་བར།སྤང་རྩི་༡༢ ཁྱུང་ལྔ། ཕན་ཀུན།
- རྣག་མེད་གློག་ལྟར་འཕྲུག་པའི་ཏུ་གཟེར་ལ་ར་ཐུག་རིལ་མ་དྲི་ཆུས་འདུལ་བ་བཟུགས་ན་ཕན་པ།
- བྱིས་པར་འོ་མ་སྐྱེར་མཁན་ཡིན་ན་མིས་ཐབས་ཀྱིས་རན་ཙམ་བཞོས་ཏེ་ཞོ་ཆུས་དུགས་པ་དང་།
- ཟླ་མཚན་མི་སྙོམས་པའི་སྐབས་འོལ་སེ་༢༥། ཐང་ཆེན་༢༥།ལ་སོགས་པ་དང་།
- ཟླ་མཚན་འགག་པའི་སྐབས་སུ། ཞི་བྱེད་༡༡ སྐྲུན་བཤིག
- ཐུར་སེལ་རླུང་གི་བྱེད་ལས་ཚུལ་བཞིན་ཡོང་སླད། ཟས་སྤྱོད་དམན་ལྟག་ལོག་པར་མ་སོང་བར་བྱ་བ།
- ཏུ་ཚབས་ལ་བསམ་ཁྲུང་། གཡུ་དཀར། ཡང་བསམ་ཁྲུང་(༢)དང་ཅན་དན་༡༨ ཆ་ཡོད་ན་ཆ་བཅོས་ལྟར་བྱ་དགོས།
- ཏུ་ཚབས་ལ་གཉེན་ཁ་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད་ན་ཨར་གླུ། ཆེ་ན་ཨར་གླུ་དང་ཚངས་ལྷ་རེ་མོས་བཏང་བ།

༩། ནུ་ཚབས་ནད་ལ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོས་པ།

འཇམ་དཔྱད་དུ། ནོད་དུགས་ཡུན་རིང་བསྙེན་ན་ཕན་ཆེ། དཔེར་ན་ཙྭ་ཚུས་དུགས་པ་ལྟ་བུ།

ཟར་མའི་འབའ་ཆ་སྲང་༢ དང་། ཏྲ་སྦྲངས་སྲང་༢ བྱང་ཚ་སྲང་ ༡ བཅས་མཉམ་དུ་བསྲེས་ཏེ་སླ་ངའི་ནང་བཙོས་ཏེས། བསང་རས་ཀྱི་ཁུག་མའི་ནང་དུ་བླུགས་ཏེ་ཞ་མི་སྲེག་པའི་སྒོ་ནས་སྐྲངས་པོའི་སྟེང་དུ་ཡང་ཡང་དུགས་དགོས། ཉིན་ཁ་ཤས་ཏེས་རྣག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཤིང་སྨིན་ནས་གཙགས་བུས་རྟོལ་ཏེས་ཇབས་རྣས་རྣག་ཀུན་མ་ལུས་པར་གཙང་མ་ལེན་དགོས། རྣག་བླངས་ཚར་ཏེས་མན་རྒྱུད་ཀྱི་རྨ་གསོ་བ་ལྟར་གསོ་དགོས།

རྩུབ་དཔྱད་དུ།

- **དཔྱད་དུ་རྒྱབ་རྩ་དྲུག་འདུས་ལ་ཁྲག་གཏར། ཚིགས་པ་༣ དང་༤ ལ་བསྲེག་པ།**
- སྤྱིར་བུད་མེད་ཀྱི་ནད་ཕལ་ཆེར་ཁྲག་འཕེལ་བ་ལས་བྱུང་བས། སྟོད་སྨད་བར་གསུམ་རྩ་ཆེ་ཕྲ་ཐམས་ཅད་ལ་གཏར་དགོས།།

ནུ་མའི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག

༡། ནུ་མའི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཚུལ།

༡། བྱེ་བྲག་ཏུ་ནུ་མའི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཚུལ།

- ནད་མེད་ཐ་མལ་སྐབས་ཀྱི་ནུ་མའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་པ་གལ་ཆེ།
- ནུ་མར་དུས་རྒྱུན་མ་ཡིན་པའི་སྐྲངས་པོ་སོགས་བྱུང་ཡོད་མེད་བརྟག་ཕྱིར་རང་ངོས་ནས་ནུ་མ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྟངས་ཤེས་དགོས།
- ནུ་མ་བསྟུན་པའི་དུས་ཡུན་ནང་ནུ་མར་རྨ་ཆགས་པ། ནུ་ཏོག་གས་པ། ཙོ་མའི་བུ་གུ་འགག་པ། ནུ་མར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་བཅས་བྱུང་ན་སྨན་པར་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་དགོས་པ།
- ཡང་ནུ་མར་དུས་རྒྱུན་མ་ཡིན་པའི་གོང་བུ་མཁྲེགས་པོ་ལྟ་བུ་མངོན་པ། ནུ་མའི་མཐའ་འཁོར་དང་། སྒྲོག་རྒྱུས། མཆན་ཁུང་བཅས་སུ་སྐྲངས་པ་བྱུང་བ། ནུ་ཏོག་གི་མཐའ་འཁོར་གི་པགས་པ་རྣམས་སྐམ་པ་དང་། གས་པ། མཐུག་པོ་ཆགས་པ། ནུ་ཏོག་ནས་ཁྲག་དང་རྣག་འཛག་པ། ནུ་མ་ཚ་དྲོད་ཆེ་ལ་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་སོགས་བྱུང་ཚེ་ངེས་པར་དུ་སྨན་པར་བསྟེན་དགོས།
- ཐ་མག་དང་ཆང་རག་སྤྱང་བ། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་སྙོམ་པོར་གནས་ཐབས་བྱེད་པ། ཉིན་ལྟར་རྩོལ་བཅག་རན་པར་བྱེད་པ། དུས་སུ་བཏུས་པའི་ཞིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་རིགས་སོས་པ་བསྟེན་པ། རྒྱུན་དུ་རང་ངོས་ནས་ནུ་མ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་ནུ་མའི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གང་འཚམ་བྱེད་ཐུབ།

ཉུ་མའི་ནད་གཞན།

༡། ཉུ་སྐྲན།
༢། ཉུ་འབྲས།

༧། ཐུ་སྨན།

- སྨན་ནད་ལེའུར། ནང་དང་བར་གྱི་ཚ་སྨན། གང་ཉེའི་རྩ་ལ་གཏར། རྩ་ལྷོ་གང་རིགས་སྦྱར་ལ་ཆུ་ལུམས་བྱ།། ཐུ་ཡི་ཚ་སྨན། །དེ་རྣམས་ཟས་སྤྱོད་རི་དྭགས་ལུག་ཤ་གསར། །བ་མཛོའི་ཞོ་དར་མར་གསར་ལ་སོགས་པ། །བསིལ་ཡང་བསྟེན་ཞིང་རྡུལ་སྐྱུར་འཇུ་དཀའ་སྤོ། །གྲང་དང་དྲག་ཤུལ་མེ་ཉིས་གདུངས་པ་སྤང་།།

- ནང་དང་བར་གྱི་གྲང་སྨན། །སེ་འབྲུ་ལ་སོགས་དྲོད་སྣན་གྱིས་སྨན་མ་ལུས་ཐལ་བར་སྲེག་པར་བྱེད། ཞིག་ནས་སྙིར་མདོན་ཟུག་ཆེ་རྩ་ཆུ་ཚ། །གཙོད་བྱེད་བཤལ་གྱིས་སྦྱངས་རྗེས་མེ་ཡིས་བསྲེག ཐུ་ཡི་གྲང་སྨན། སྨུམ་འཚོས་དུགས་བྱས་ལ། །སྙིར་འགྱུར་བུམ་པ་ཚད་ལྡན་མེ་བཙའ་བྱ། །ཐེངས་འགའ་བསྟེན་པས་འཇུ་ཞིང་ཕྱི་རྡུ་འདྲེན། །གཙགས་བུས་དྲས་ལ་སྨན་དབྱུང་རྨ་ལྷར་གསོ། དེ་རྣམས་ཟས་སྤྱོད་ལུག་དང་གཡག་ཤོད་དང་། །གཅན་གཟན་གོང་སྲེག་ཁྱིམ་བྱ་བྱི་ཝུའི་ཤ འབྲས་ཆན་སྤོད་བཅས་ཟན་དྲོན་ཞུན་མར་བསྟེན། །ཆང་གི་དངས་མ་སྦྲ་ཆུ་བསྐོལ་བ་བཏུང་། །བཙུད་མེད་འཇུ་དཀའ་བསིལ་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་སྤང་། །བཅག་དང་རྩོལ་བ་སྲུ་དུགས་རྡོ་ཡི་མཉེ།།

༧། ནུ་འབྲས།

- དེ་བཞིན་བུད་མེད་བུ་བཙས་པའམ། །སྲུམ་མའམ་ནུ་ཞོ་ཡོད་པ་དང་། །ནུ་ཞོ་མེད་པའི་ནུ་མ་ཡི། །རྩ་སྒོ་ཁ་བྱེར་ཕྱིན་གྱུར་ནས། །ཕྱི་ཡི་ཁོང་འབྲས་མཚན་ཉིད་ཅན། །(རབ་ཏུ་ན་བ་དང་མདུད་པ་འདྲ་ཞིང་མཐོ་བ་ལ་སོགས་པ།) སྐྲངས་ཤིང་སྨ་བར་འབྱུང་བར་འགྱུར།། ནུ་མའི་ཁོང་འབྲས།།

- བུ་མོ་རྣམས་ཀྱི་ནུ་རྩའི་སྒོ །ཕྲ་བས་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་རོ། ། (བྱེད་གཞོན་ནུ་མ་ལ་མ་བྱུང་།)

- འབྲས་ཀྱི་སྔོན་རྐྱེན།། མན་རྒྱུད་ལེའུ་༨༣ རྒྱུ་ནི་འགྲམས་འཕྲུགས་ཁ་ཟས་མ་སྨིན་པས། །ངན་ཁྲག་རྒྱས་ཏེ་རླུང་གིས་བསྐྲིལ་ནས་འབྱུང་།།

མཇུག་བསྡུ་བའི་གདམས།

- ༀ་ན་མོ་བྷ་ག་ཝ་ཏེ། བྷཻ་ཥ་ཛྱེ་གུ་རུ་བཻ་ཌཱུརྻ་པྲ་བྷ་རཱ་ཛཱ་ཡ། ཏ་ཐཱ་ག་ཏཱ་ཡ། ཨརྷ་ཏེ་སཾམྱཀ་སཾ་བུདྡྷཱ་ཡ། ཏདྱ་ཐཱ། ༀ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། མ་ཧཱ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། རཱ་ཛཱ་ས་མུདྒ་ཏེ་སྭཱ་ཧཱ།

- ༄ ཏདྱ་ཐཱ། ༀ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། མ་ཧཱ་བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། བྷཻ་ཥ་ཛྱེ། རཱ་ཛཱ་ས་མུདྒ་ཏེ་སྭཱ་ཧཱ།

- སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྙེད་པ། །མྱུར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ནས། །
འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། །རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག །

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག   References

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུད་རྩི་སྙིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། (རྒྱུད་བཞི།) ཇ་རམ་ས་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨།
- སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྨན་བླའི་དགོངས་རྒྱན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བཻ་ཌཱུར་སྔོན་པོའི་མལླི་ཀ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །པོད་དང་པོ། ཇ་རམ་ས་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༨། ༢༠༠༧།ཁྲོ་རུ་ཚེ་རྣམ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠།
- བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། པོད་དང་པོ། ལྷ་ས། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠།
- དགྲ་འདུལ། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ། པེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨།
- བསམ་གཏན། གསོ་རིག་སྙིང་བསྡུས་སྐྱ་རེངས་གསར་པ། པར་ཐེངས་གཉིས་པ། ལྷ་ས། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧།
- སློབ་དཔོན་ཕ་ཁོལ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྙིང་པོ་བསྡུས་པ། པེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩།
- སྨན་དཔྱད་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ། ཇ་རམ་ས་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༨།
- རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ཚོད་བལྟའི་སློབ་དེབ། མཚོ་སྔོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། ༡༩༥༧།