



། རྒྱགས་རྗེས་འགོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །
མཚན་ཅམ་ཐོས་པའི་ངན་འགོ་སྤྱག་བསྐྱེད་སྦྱོབས། །
དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྦྱོར་གྱི་བླ། །
བུ་རྒྱུ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།།



བློ་སྦྱོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་སྦྱོར་བཤུ་བ།

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

Translator: Ms Anastasia

February 20, 2021

༡ བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

- བྱད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་པོ་བབས་པ་ལྷ་མཚན་ལས་བྱུང་བ་བྲག་མཐིས་ཚ་བ་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།
- ལྷ་ལྷ་མཚན་དང་ལྷ་ལྷ་མཚན་གཉིས་ཀྱི་འདུ་བ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་མཚན་ནད་དེ་དོན་སྣོད་དང་ཚ་སོགས་གང་རུང་ལ་བྱེད་བའི་མོ་ནད་བྲག་ཚབས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་བྱུང་བ།
- ལྷ་མཚན་ལས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་གསར་བའི་གནས་སྐབས་སུ་བྲག་ཚབས་ཞེས་བྱ་བ།
- རྗེངས་ཏེ་ཡུན་སོང་ནས་རྒྱུ་དང་བསྐྱེདས་པས་རྒྱུ་ཚབས་ཞེས་བྱ་བ།



ཐུག་ཚབས་ནད་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

༡། ཐུག་ཚབས་རིགས་བཅུ་གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།



བྲག་ཚབས་རིགས་བཅུའི་བྱང་རྒྱུན།

- ལྷ་མོ་འཇོན་དང་ལྷ་མོ་གཉིས་རྒྱུན་འདུ་བ་རྒྱང་འཇུག་པས་ཚབས་ནད་དེ་དོན་སྤོང་དང་ཚུ་སྟོན་གང་རུང་ལ་བྱེར་བའི་མོ་ནད་བྲག་ཚབས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་བྱང་།
- དེ་དག་ནི་༡) སྟོང་བའི་བྲག་ཚབས། ༢) སྟོང་གི་བྲག་ཚབས། ༣) མཆོན་པའི་བྲག་ཚབས། ༤) མཆོར་པའི་བྲག་ཚབས། ༥) མཐིམ་པའི་བྲག་ཚབས། ༦) མཐའ་མའི་བྲག་ཚབས། ༧) ལྷ་མོའི་བྲག་ཚབས། ༨) འོ་ཚབས། ༩) ལུ་མའི་བྲག་ཚབས། ༡༠) བྲག་ཚབས་གོ་ར་པ།

དང་པོ། ལྷོ་བའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་ལྷོ་ལ་བྱེད་བའི་ནད།

ཅ་ཚུ་ལྷོ་ཅ་གི་མས་ཤིང་མཁྲུང་བ་དང་ཚུ་མདོག་དམར་
སེར་ཀྱ་ཡ་ཡོད་པ། ལྷ་བ་ལྷ་སེར་སངས་མགྲོགས་པ།

ནད་རྟགས།

- ལྷོ་མང་རོ་སྟོད་གཟེར།
- ཡན་ལག་སྐྱིད་པ།
- ཁ་གདོང་སྐྱངས་པ།
- སྐད་འགག་ དབྱུགས་གཏོང་མི་བདེ་བ། སྐྱེ་བཅུས་དཀའ་བ།

སྐྱོན་དང་དཔྱད།

- ལྷི་ཚན། ཚན་དན་ཉ། ཅུ་གང་ཡ
- རྒྱབ་གྱི་ཚོགས་པ་༩ དང་ ༥ ལ་མེ་རྒྱབ་པ།

གཉིས་པ། སྣང་གི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་སྣང་ལ་བྱེད་བའི་ནད། ཅ་ཅུ་འབྲུར་འདྲིལ་དང་གི་མས་ཤམ་ཡོད་ ཁ་ཤམ་ལ་ཁར་རྒྱས་པ།
སྣང་རྩར་སྣོད་པ། ཅུ་མདོག་དམར་སེར་རམ་དཀར་སེར་ལྷ་བ་ཆེ་བ།

ནད་ཉགས།

- རོ་སྣོད་གཟེར།
- རྒྱ་ཞབས་ན་ལྷག་དང་ཚ་བ།
- དངངས་སྐྱག་སྣང་གཡུགས།

སྐྱན་དབྱད།

- འོལ་སེ་༡༥ དང་ཨར་བརྒྱད་མཉམ་བསྐྱེས། རྒྱ་རུ་༡༩ འབྲས་གསུམ་སྐྱན་མར།
- ཀང་མཐིལ་གྱི་རྒྱ་ཅ་ལ་ཁྲག་ཕྱན་བྱ་རྒྱབ་པའམ་
- ཚིགས་པ་༩ བར་ཉར་མེ་དང་སྐྱ་མེ་གང་རུང་རྒྱབ་པ།

གསུམ་པ། མཆིན་པའི་བྲག་ཚབས།

བྲག་ཚབས་མཆིན་པར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཅུ་བྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འདྲ་བའི་ཁར་མཚོན་ཅ་ཕྱ་གྲིམ། ཅུ་མདོག་
སེར་བའམ་དམར་ཤས། རྩེས་ཆེ། སྤི་ངན། ལ་ལ་དམར་རྩྱགས།

ནད་རྟགས།

- མིག་སྤྱིན་དམར་རམ་སེར།
- མཆིན་པའི་སྤྱིང་དུ་མནན་ན་ན་ལྷག་ཆེ་བ། མགོ་ཐོ་ན་བ།
- མཆིན་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་ཐོ་སྤྱན་འདྲ་བ།
- ཁ་ཤས་ལ་ཐོ་བ་ན་ཞིང་མཆིན་པའི་རྒྱད་འབྱུང་འབྱུང་ཆགས་པ།

སྤོང་དཔྱད།

- རྩྱ་ཕམ་ ༤ བྲག་ ༤ གྱུར་ ༧ མན་བསིལ། འོལ་སེ་ཉེར་ལྷ་སོགས་ནད་གཞིར་གཞིགས་ཏེ་གཏོང་དགོས་པ།
- རུ་ཐུང་གཡས་པ་གཏར་བ།
- ཆོགས་པ་དྲ་བསྐྱེགས་པ།

བཞི་པ། མཆེར་པའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་མཆེར་པར་བྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་ཁྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འབྲེ་བའི་ཁར་མཆེར་ཅ་ཡུན་ཐུང་ལ་རྩུབ་པ།
རྩུ་མདོག་དམར་ལྗང་ཅན། དངས། གུ་ཡ་བར་ན་ཡོད་པ།

ནད་རྟགས།

- རྩུ་ཞབས་ན་ཞིང་གཟེར་བ།
- སོ་བ་འཁྲོག་ཅིང་སྤོས་མཆེར་སྤྲོང་ན་བ།
- གདོང་ལ་ཤ་འཁེབས། མཚུ་ཉོ་སྤྱོད་ཞག་ཆགས་པ་དང་གཡའ་བ།
- མ་ཆགས་པ།

སྐྱོན་དབྱེད།

- ཨ་རུ་༧ ཨ་ཞི། ཞི་སེར། གོ་ལ་༡༣
- དབྱེད་ལ་རུ་ཐུང་གཡོན་པ་ལ་ཁྲག་རྩུབ་པའམ།
- ཚིགས་པ་༡༡ པ་དང་མཆེར་སྤྲོང་ལ་མེ་རྩུབ་པ།

ལྷ་པ། མཁྲིས་པའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་མཆེར་པར་བྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་ཁྲག་ཚབས་སྐྱི་དང་འདྲ་བའི་ཁར་སྐྱག་པར་མཁྲིས་ཅ་སྤྲ་ལ་
གྲིམ། ཚུ་མདོག་དམར་སེར་རྒྱངས་བ་ཆེ་ཞིང་དྲི་མ་ངན།

ནད་རྟགས།

- ལྷ་ས་ཉམ་རྒྱུང་།
- སྐྱོམ་དད་ཆེ། སྐྱོ་ལ།
- །ལ་སྐྱགས་སེར་པོ། ཁ་ཁ། ཟས་མི་འཇུ་བ།

སྐྱོན་དབྱེད།

- ཉིག་ཉ་། ཞི་ཉིག་སྟེ་ཉིག་ཞི་སེར།
- རུལ་འདོན་པ།
- མཁྲིས་ཅ་གཤམ་རིངས་ལ་ཁྲག་རྒྱབ་པ།
- ཚོགས་པ་༡༠ བར་མི་རྒྱབ་པ།

དྲུག་པ། མཁལ་མའི་བྲག་ཚབས།

བྲག་ཚབས་མཁལ་མར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་བྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འདྲ་བའི་ཁར་སྣག་པར་མཁལ་ཅ་སྤ་
ལ་དལ་བ་འམ་ཡང་ན་མཁལ་ཅ་གི་མཉམ་ཡོད་པ། ཚུ་མདོག་
དམར་ལ་རྩོགས་པ། ཡང་ན་སྤོ་དཀར་ཀྱ་ཡ་གྱེ་མ་འདྲ་བ་བྱུང་།

ནད་རྟགས།

- མཚན་དབྱག་གཡའ་བ། མོ་མཚན་ཚ་བའམ་ཚུ་ཁ་ཚལ་རྒྱབ་པ།
- རྐྱེད་སོ་མན་ཚད་རུས་པ་ན་བྱུག་ཚུ་སྤོང་ཚ་གཏང་གཏང་།
- མཁལ་ཅ་འཚུས་པ།

སྐྱོན་དབྱེད།

- ཨ་བྲག་༡༤ ཨ་རུ་༡༥ བད་རག་སྤྱིར་ལྷུང་། སར་ལྷུང་། གུར་གུམ་༡༣ གཉེན་པོ་༡༥
- དབྱེད་ལ་གྱིན་གཞུག་གཏར་བའམ།
- ཚོགས་པ་༡༤ བསྐྱེད་པ།

བདུན་པ། རྒྱ་མའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་རྒྱ་མར་བྱེར་བའི་ནད། ཅ་རྒྱ་ཁྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁར་ལྷག་པར་རྒྱ་མའི་ཅ་སྒོ་མ་ལ་
བྲག་པའམ་ཡང་ན་གྲིམ་མགྲོགས། རྒྱ་མའི་དམར་སེར་དང་སྒོ་སྒྲ།

ནད་རྟགས།

- རྒྱ་མར་ཚ་ཤར་རྒྱབ་པ།
- བ་ལྷག་གི་བཙུགས་པ་ལྟར་གཏོང་།
- སྐབས་རེ་བཤང་བར་ཁྲག་ཕྱན་བྱ་བོ།
- རྒྱ་སྒོ་ད་ནས་རྒྱ་སྐད་བར་སྐང་ཐབས་ལྟ་བུ་ལྡང་བ།

སྐྱོད་པ།

- བདུད་ཅི་ལྟའི་དུགས་བདུག་ཅིང་། བྲག་༥ བྲག་ལྷུང་། གསེར་ལྷུང་། རྒྱ་རུ་༡༤ ཞི་བྱེད་༡༡
- དབྱུང་ལ་ཚིགས་པ་༡༧ ལ་མེ་རྒྱབ་པ།

བརྒྱད་པ། འོ་ཚབས།

ཐུག་ཚབས་སྦྱང་དུ་བྱེད་ནས་མོ་མཚན་ནས་འོ་མ་དཀར་པོ་ལྷ་བུ་འཇོགས་པའི་ནད་ཅིག་རེད།
ཅ་རྒྱད་ཁ་བྱིང་གཉིང་ལ་གྲིམས་པ། ཚུ་མདོག་ལྷག་པར་དཀར་ཤས་ཅན་འོ་རུལ་འབྲ་བ་བྱུང་།

ནད་ཉགས།

- རླ་མཚན་འོ་མའི་ཁའི་ཚུ་འབྲ་བ་འཇོག
- སྦྱང་འབྲོ། སེམས་འཚུབ་པ། ཚུ་སོ་ན།
- སྐྱུག་སྦྱུམ་བྱེད་པ། འགྲོ་སྐྱུག
- གཞོངས་མདངས་ཉམས་པ།

སྦྱོར་དཔྱད།

- གོ་འབྲས་སྦྱོར་སོ་བ་སོགས་འབྲུ་སྦྱའི་དུགས་ལུས་པོ་ལ་བྱ་ཞིང་ཚུ་མར་བྱུག་པ་དང་། ཐང་༢༥
འོ་ལ་སེ་༢༥ གཉེན་པོ་༡༤ གྲང་བ་ཤས་ཆེན་པད་རག་སོགས་ནད་གཞིར་གཞིགས་ཏེ་གཉོང་།

དགུ་པ། རུ་མའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་ནད་དེ་རུ་མར་བྱེར་བའི་ནད། ཅ་རྒྱུད་ཐ་མཁྱོགས། ལུ་མདོག་དམར་སེར་གྱི་ཡ་ཡོད།

ནད་རྟགས།

- རུ་མ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་སྐྱངས་པ།
- ཟུག་གཟེར་ཆེ་ལ་དམར་པོ་ཆགས་ཡོད་པ།
- སྐྱངས་འབྲུར་ཚུང་ཚུང།
- ལྷགས་པ་ཚ་ལུ་མའི་ཤུན་ལྷགས་ལྟར་བྱུང།
- ཁ་ཤལ་ལ་གང་ཤུམ་དང་ཚ་བ།
- རྐྱེན་དད་ཆེ་བ་སོགས་བྱུང།

སྐྱོན་དཔྱད།

- སྐྱང་ཅི་ཉམ་ལྷུང་ལྷ། བན་གྱུན། མ་ཡོད་ན་མ་བཅོས་ལྟར་བྱ་དགོས།
- དཔྱད་དུ་རྒྱབ་ཅི་དུག་འདུས་ལ་ཁྲག་གཏར། ཆོགས་པ་༣ དང་༡ ལ་བསྐྱེག་པ།

བརྩུ་པ། འབྲུག་ཚབས་གོར་པ།

གོར་པ་ནི་རྗོག་རྗོག་མཐུགས་པོའི་དོན་དང་འབྲུག་ཚབས་ནད་དེ་རྒྱ་སྐྱོད་སོགས་ལ་བྱེད་བའི་ནད་
ཅིག་རེད། ཅ་རྒྱུད་ཁར་བྱིང་གཏིང་གི་མ་ཤས་ཡོད་པ། ཅུ་མདོག་འབྲུག་ཚབས་སྦྱི་དང་འབྲ།

ནད་ཉགས།

- ལུས་སྦྱི།
- འགྲོ་མི་ཤེས།
- འབྲུག་ལིང་ཆགས་ནས་རྒྱ་སྐྱོད་མཐུགས་པོ་ཆགས་པ།
- རྒྱ་སྐྱོད་བརྒྱུད་ནས་ན་ཟུག་ལྡང་དུབ་བྱེད་པ།

སྐྱོད་དབྱེད།

- འབྲུག་འམ་ཚུའི་དུགས་བྱ་ཞིང་། ཨ་རུ་༡༠ ཨ་རུ་༡༢ འབྲུག་ལུ་༥ སོགས་གང་རུང་གཏོང་བ།
- དབྱེད་དུ་ལོང་ཅ་དང་ཡོབ་གོང་གཏར་ཞིང་ཁ་ཟས་བྱིད་ཀྱི་རིགས་བསྟེན་པ།

མཇུག་བསྐྱེད་པའི་གཏམ།

- ཚིན་མོ་སྒྲ་ག་ལ་ཏེ། རྟེ་པ་ཉེ་གུ་ཅུ་བེ་རྒྱུ་པ་སྒྲ་རྩ་ལ། ཏ་སྒྲ་ག་ཏུ་ལ། ཨུ་ཏེ་སི་ལྷ་ཀ་སི་བུ་རྒྱ་
ལ། ཏཏ་སྒྲ། ཚི་རྟེ་པ་ཉེ་རྟེ་པ་ཉེ། མདུ་རྟེ་པ་ཉེ། རྟེ་པ་ཉེ། རྩ་ལ་སྐྱུ་ཏེ་སྐད།
- ། ཏཏ་སྒྲ། ཚི་རྟེ་པ་ཉེ་རྟེ་པ་ཉེ། མདུ་རྟེ་པ་ཉེ། རྟེ་པ་ཉེ། རྩ་ལ་སྐྱུ་ཏེ་སྐད།
 - སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །ལྷུ་ཏུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ནས། །
 - འགྲོ་བའི་ནད་ནམས་མ་ལྷས་པ། །ཏྲ་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག། །

དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལག

References

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། (རྒྱུད་བཞི།) རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཅིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦།
- རྗེ་སྤིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྐྱན་སྒྲའི་དགོངས་རྒྱན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྒྱུར་སྤོང་པོའི་མཁྱེ་ཀ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །བོད་དང་པོ། རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཅིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥། ༢༠༠༧། ཁྲོ་རྩ་ཚོ་རྣམས། གསོ་བ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དང་སྲོང་ཞལ་ལྷུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠།
- བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། བོད་དང་པོ། ལྷ་ས། བོད་རྫོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠།
- དག་འདུལ། བོད་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་ཚོག་མངོན་ཆེན་མོ། བེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦།
- བསམ་གཏན། གསོ་བ་རིག་སྒྲིང་བསྐྱས་རྒྱ་རེངས་གསར་པ། པར་ཐེངས་གཉིས་པ། ལྷ་ས། བོད་རྫོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧།
- སློབ་དཔོན་ལ་ཁོལ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱས་པ། བེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩།
- སྐྱན་དཔུང་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོ། རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཅིས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥།
- རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲའི་ཚོད་བཟླའི་སློབ་དེབ། མཚོ་སྤོང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ༡༩༩༧།