

གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུའི་ནད་གསོ་བ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུའི་ནད་ཀྱི་གཞུང་དོན་བཤད་པ།

གོ་དོན་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུན་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

རྟགས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བད་ཀན་ཟ་ལུ།

མཁྲིས་པའི་ཟ་ལུ།

རླུང་གི་ཟ་ལུ།

གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུའི་
ནད་ཀྱི་བཅོས་
ཐབས་མཐུན་
མོང་དུ་བསྟན་པ།

༡། སློང་རྒྱུན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༣། བད་རྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

༥། བཅོས་ཚུལ་བསྟན་པ།

༡། སློང་རྒྱུན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༣། བད་རྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

༡། སློང་རྒྱུན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༣། བད་རྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

༥། རྗེས་གཅོས་བསྟན་པ།

“

༄༅། །གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཅེས་བྱ་བ་ནི། །

མཁལ་མ་སྐྱང་པའི་སྟོབས་ཤོར་ནས། །

མལ་ས་སྟན་དང་གཉིད་ལོག་དུས། །

དབང་མེད་གཅིན་པ་བྱངས་མེད་ཤོར། །

-ཕྱག་དྲོམ་མགོན་པོས།

“

༄། །བད་ཚེལ་འཕེལ་བ་བྱངས་སུ་མ་སྒྲིན་པར་གཅིན་དུ་བགས་ཀྱིས་
བགས་པ་ནི་བ་ལྟོའོ། །བྱངས་ཚུང་ཕྱལ་ཕྱལ་འབྱུང་བ་ཚུ་ཁ་སྟེ་བས་གཅིན་
ལྟོའོ།

-སྐྱེམས་པ་ཚེ་དབང་གིས།

“

༄༅། །དང་པོ་རོ་དུག་ཟས་སྒོམ་གང་བློས་པ། །བད་ཀན་སྐྱུག་བྱེད་དག་གིས་
སྐྱུགས་པར་བྱེད། །རོ་མངར་སྐྱ་བ་ཅན་གྱུར་བད་ཀན་སྐྱེད། །བར་དུ་མཐིམ་པ་
འཇུ་བྱེད་ཀྱིས་བཞུས་པས། །རྣམ་པར་ཚ་བས་རོ་སྐྱུར་མཐིམ་པ་སྐྱེད། །ཐ་མར་
མེ་མཉམ་སྐྱང་གིས་དྲངས་སྟེགས་སྟེ། །ཚ་བར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཡིས་སྐྱང་སྐྱེད་འགྱུར།

|

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

རྣམ་པར་མ་འགྱུར་བས་བས་སྐྱོམ་འཇུ་ཚུལ།

པར་རིས།

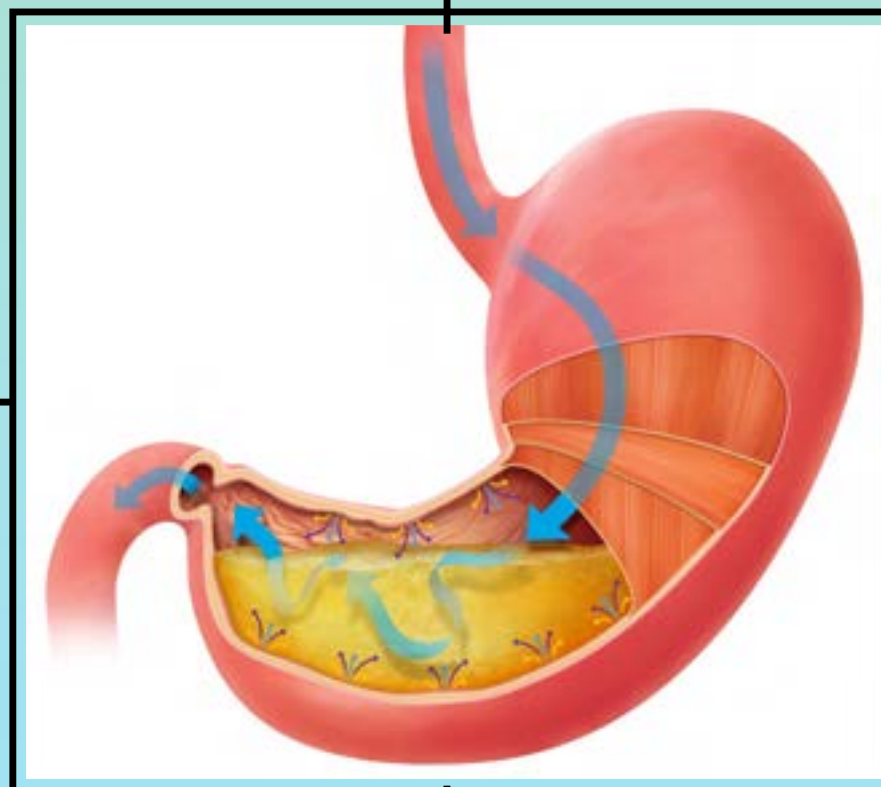
རྣམ་པར་གྱུར་བས་གཅིན་སྡེ་བ་ལུ་བསྐྱེད་ཚུལ།

དང་པོ་རོ་དུག་དང་ལྡན་པའི་བས་སྐྱོམ་ཚུལ་དང་
ཚད་བཞིན་འཕྲོད་པར་བསྟེན་པ།



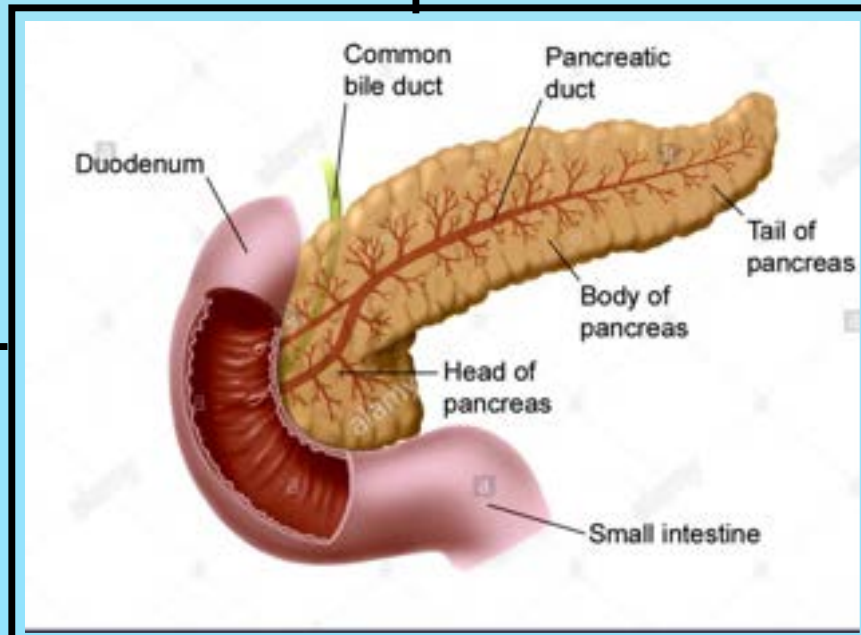
ལན་ཚུ་དང་མངར་བསེལ་སྡེ་སྐྱུམ་གྱི་ས་ཚུ་ཤས་ཆེ་
བའི་བས་སྐྱོམ་བསྟེན་དྲགས་པ།

མ་ལུ་བ་པོ་བའི་གནས་སུ་བད་ཀན་སྐྱུག་བྱེད་གྱིས་
ཚུལ་བཞིན་སྐྱུགས་པས་རོ་མངར་སྐྱ་ཅན་འགྱུར་བད་
ཀན་ལྡང་ཚད་ལྟར་སྐྱེད་པ།



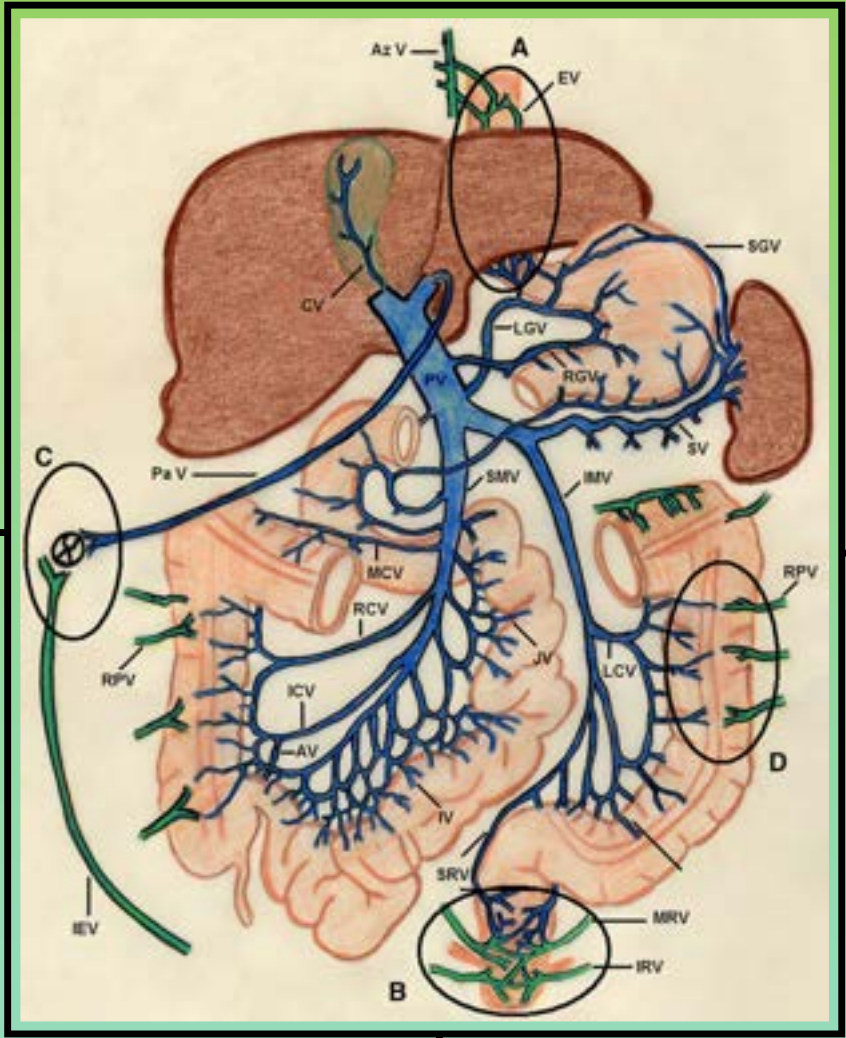
པོ་བའི་གནས་སུ་སྡེ་སྐྱུམ་བསེལ་རྒྱུ་བསྟེན་དྲགས་
པས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱུགས་མ་ལུབ་པར་བད་ཀན་ཚད་
ལས་སྐྱུག་པར་འཕེལ་བ།

ལུ་དང་མ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་མའི་གནས་སུ་མཐིས་པ་འཇུ་བྱེད་
གྱིས་ཚུལ་བཞིན་བས་སྐྱོམ་འཇུ་ལུབ་པས་བས་སྐྱོམ་
བྱུངས་སུ་སྐྱེན་པ།



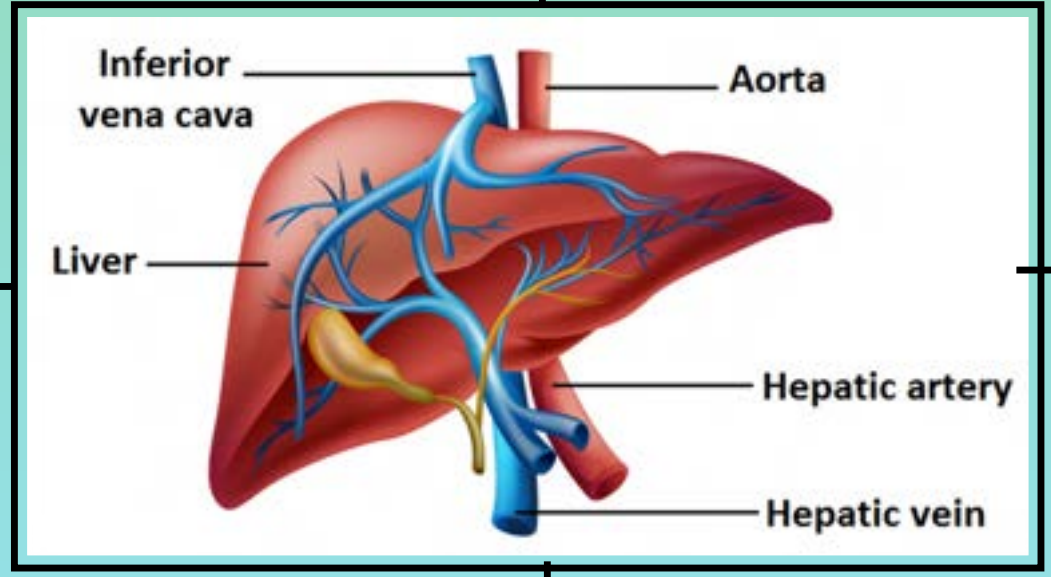
བད་ཀན་སྡེ་སྐྱུམ་བསེལ་རྒྱུ་རང་བཞིན་འཕེལ་
བས་མཐིས་པ་འཇུ་བྱེད་གྱི་མེ་ཤི་བས་བས་སྐྱོམ་རྣམས་
བྱུངས་སུ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱེན་མ་ལུབ་པ།

ལྷོང་མེ་མཉམ་གྱིས་དྲངས་སྟེགས་ཕྱེ་ནས་དྲངས་མ་
རྣམས་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩེའི་ནང་རྒྱ་བ།



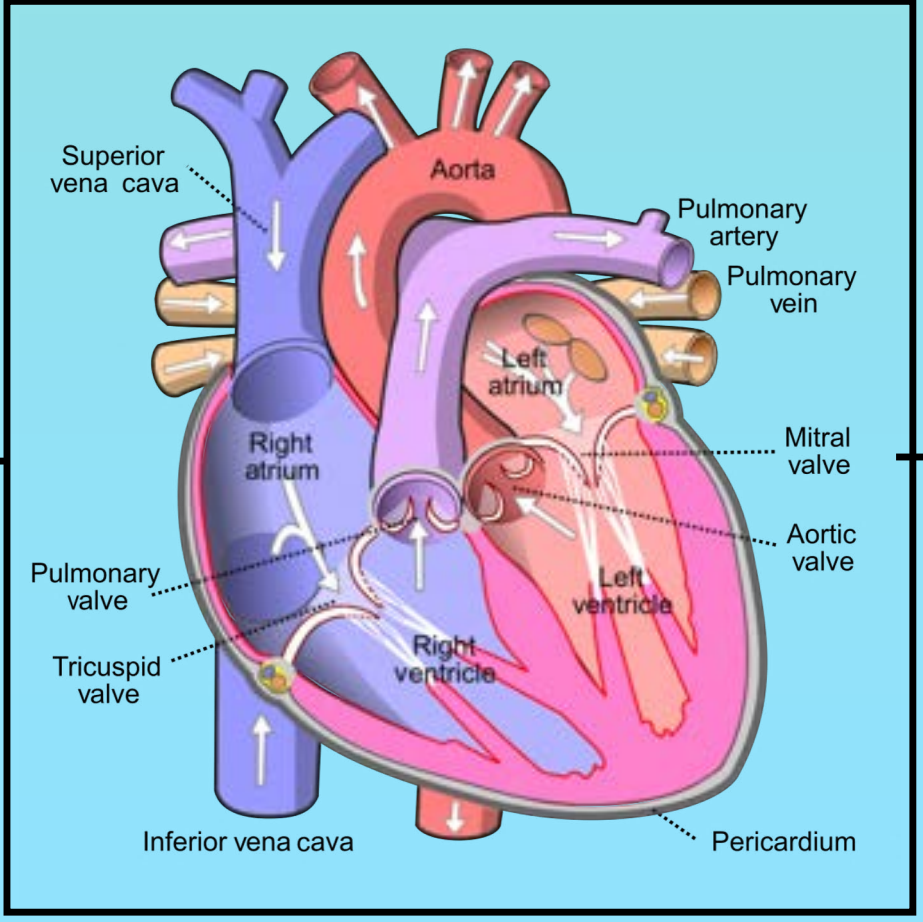
ལྷོང་མེ་མཉམ་གྱིས་ཟས་སྟོམ་ཚུལ་བཞིན་བྱངས་སུ་མ་
སྟེན་པས་དྲངས་སྟེགས་ཕྱེ་མ་ཐུབ་པར་བད་ཀན་
སྟེགས་མ་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩེའི་ནང་ཤོར་བ།

མཆིན་པའི་གནས་སུ་མདངས་འགྱུར་མཐིམ་པས་
དྲངས་མ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་ལྷུས་བྱངས་ཁྲག་དུ་སྟེན་
བ།



བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བའི་དྲངས་སྟེགས་འདྲིས་པ་རྣམས་
མཐིམ་པ་དམར་འགྱུར་གྱི་བྱངས་སུ་སྟེན་མ་ཐུབ་པར་
ཁྲག་ནང་བད་ཀན་ཤས་ཆེར་འཕེལ་བས་དྲངས་མ་མ་
བྱ་བ་ཡིན།

ལྷུས་ལ་མཐོ་བའི་དྲངས་པ་ཁྲག་དང་བཅས་པ་སྟོང་རྩ་
ཨ་མ་རྒྱུད་སྟེང་དུ་རྒྱ་བ་ཡིན།



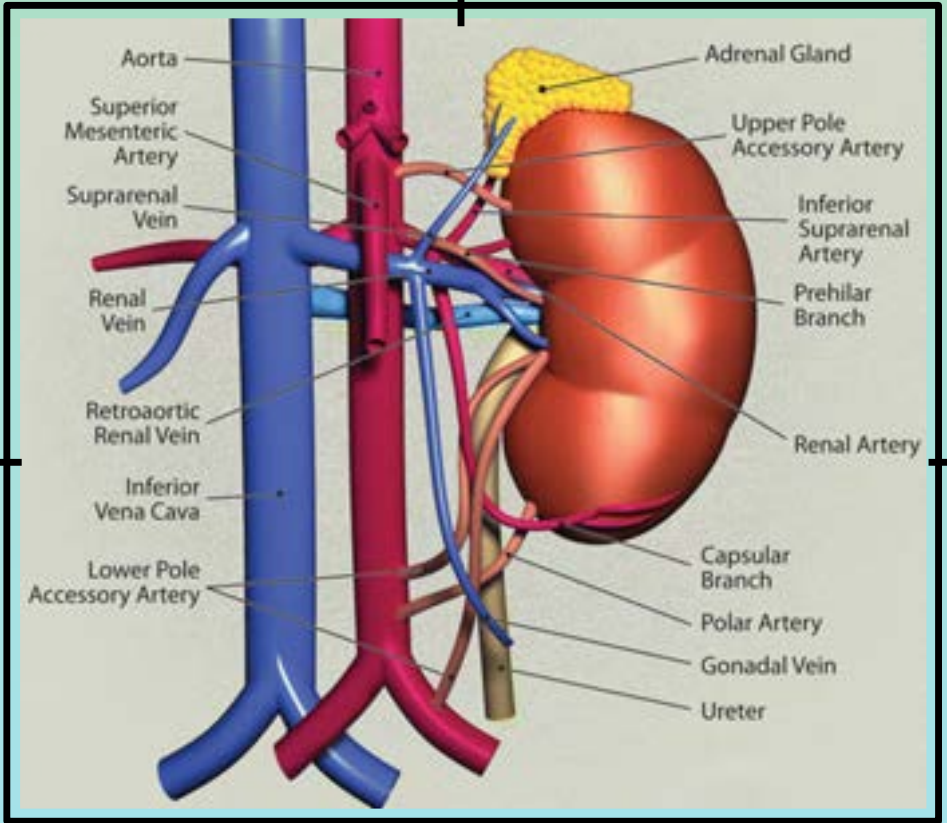
ཁྲག་གི་ནང་དྲངས་མ་མཐུ་བ་བད་ཀན་ས་རྒྱའི་རང་
བཞིན་འཕེལ་བ་སྟོང་རྩ་ཨ་མ་རྒྱུད་སྟེང་ལ་རྒྱ་བ་ཡིན།

བད་ཀན་ཤེས་ཆེར་ལྡན་པའི་བྲག་རྣམས་ཁྱབ་བྱེད་
 རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་ལམ་བྱ་ག་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ལ་
 འདྲེན་པས་ལུས་འཚོ་བར་བྱེད།



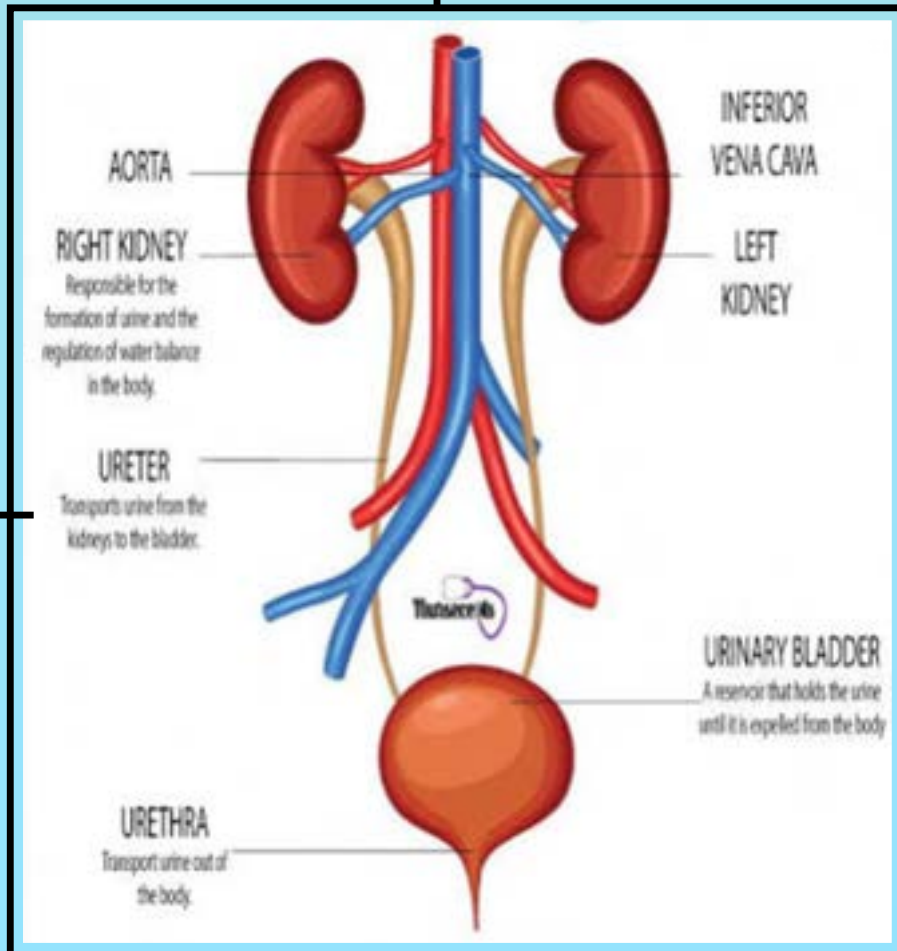
བད་ཀན་ཤེས་ཆེར་ལྡན་པའི་བྲག་རྣམས་ཁྱབ་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་
 རྒྱ་ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ལ་འདྲེན་པས་བད་ཀན་
 འབྱུང་བཅའ་གཉེན་པོ་བའི་བྲག་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་གཞོན་
 རྒྱུ་ཤོད།

ལུས་བྱུངས་བྲག་ནང་ཟུག་ལྷུ་དྲངས་སྟེགས་བྱེ་བས་
 སྟེགས་མ་རྣམས་མཁའ་མ་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་བྱེ་ལ་དོར་
 དགོས་པ་ཡིན།



མཁའ་མ་ཤ་མེན་ཚོལ་མེན་བྱ་ག་པོ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་
 འབྱུང་བཅའ་གཉེན་པོ་བའི་བྲག་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་རྒྱ་མ་ཐུབ་པར་
 བྲག་འགགས་པས་ནང་སྐྱེད་དེ་མཁའ་མའི་བྱེད་ལས་ཉམས་
 པས་གཅིན་པ་སྟེ་ལ་བྱུངས་ཟགས་པ་ཡིན།

ལུས་ལ་མི་མཐོ་བའི་སྟེགས་མ་དོར་དགོས་པ་རྣམས་
 མཁའ་མ་རྒྱུད་སྐྱང་པའི་ནང་དུ་བསོགས་ཏེ་དུས་ནས་
 དུས་སུ་གཅིན་ལམ་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་བྱེ་ལ་དོར་བ་ཡིན།



སྐྱང་པའི་རུས་པ་དང་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་གཅིན་པ་
 རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་བསོགས་ཉར་མ་ཐུབ་པར་ཕྱི་
 ཕྱི་གཅིན་པ་ཤོར་བ་ཡིན།

ནད་ཀྱི་རྒྱ་བསྟན་པ།

སྤྱི་རྒྱ།

མ་རིག་པ། དོན་དམ་པར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཁི་ན་ཡིན་ཡང་། དེའི་དོན་མ་ཤེས་ཤིང་། དེ་
ལྟར་མ་རྟོགས་པས་བདག་འཇོན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མ་རིག་པ་ཞེས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་བསྟན་ལ་ཐོག་མེད་ནས་ཡོད་པའི་མི་དགོ་
བ་དེའོ།

ལྷན་པར་རྒྱ།

འདོད་ཆགས།

ཞེ་སྤང་།

གཏི་མུག

ཉེ་བའི་རྒྱ།

སྤྱེད་།

མཐིམ་པ།

བད་ཀམ།

རྒྱ་མཚན།

རྒྱ་བཞི་ལས། རྣམ་པར་མ་གྱུར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་བསྟན་ལ། །རྣམ་འགྱུར་མ་སྟོམས་

ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། །ལྷན་དང་སྤྱོད་ལ་གཞོན་ཅིང་གཏུངས་བས་སོ། །

༄། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་དུ་བསྟན་པ།



༄། རྒྱ་རྒྱུ་ལན་ཚུ་མངར་བསེལ་སྡེ་བའི་བཟ། །

ཚུན་ཅན་མལ་འདུག་བད་ཀན་ཚེལ་འཕེལ་བ། །

སྐང་པར་བཟགས་པས་བ་ཁུ་སྐྱེད་པར་བྱེད། །



-----དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞི་ལས།



- ལན་ཚཱ་ནི་འབྱུང་བ་ཚུ་མེ་ལས་བསྐྱེད་པ་ཤས་ཆེ་ལ། ལྷག་ཏུ་ཚུ་སྐན་རྣམས་ནི་སྡེ་སྐྱམ་དང་རྩལ་བ་སོགས་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དང་ཆེས་མཚུངས་པས་བསྟེན་དྲགས་ན་སྡེ་སྐྱམ་དེས་བད་ཀན་ལ་གཞོན་པའོ།
- མངར་བ་རྣམས་ནི་འབྱུང་བ་ས་ཚུ་གཉིས་ལས་བསྐྱེད་པ་ཤས་ཆེ་ལ། ས་ཚུ་གཉིས་ཀ་ལ་རྩལ་བ་རེ་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་དྲིལ་བས་མངར་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩལ་བ་དང་། རྩལ་བའི་རྣམ་པའང་བསེལ་བས་བསྐྱེད་པས་བད་ཀན་ལ་གཞོན་པར་བྱེད་དོ།
- བསེལ་བ་ནི་དྲོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་ཏེ་བསེལ་བ་སྟོབས་ཆེ་བས་མེ་དྲོད་གཞོམ་སྟེ་གང་བས་ཚུའི་རང་བཞིན་བསྐྱེད་པའོ།
- སྡེ་བ་ནི་ཡང་བའི་གཉེན་པོ་སྟེ་ཟས་སྦྱོད་མངར་བ་དང་སྐྱམ་པ་སོགས་སྡེ་བའི་རང་བཞིན་མ་བྲལ་བའི་ཟས་སྦྱོད་བསྟེན་པས་བད་ཀན་ལྷག་ཏུ་འཕེལ་བའོ།
- རྩན་ཅན་གྱི་ཡུལ་དུ་མལ་འདུག་བྱེད་པ་དང་གནས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་འདུག་པ་ནི་བད་ཚེལ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། གང་ལགས་ཞེ་ན་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་བད་ཀན་གྱི་མེ་ཡིན་པ་ལ་རྩན་ཅན་ཡུལ་དུ་སྦྱོད་པ་དྲག་པས་སྡེ་སྐྱམ་བསེལ་རྩལ་བའི་སོགས་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་རེ་བད་ཀན་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་འཕེལ་བ་ནི་བད་ཚེལ་གསོག་པའི་རྒྱ་ཡིན་ནོ།
- དེས་ན་གོང་གི་གནས་ལྷགས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་ཞིག་ནད་བསགས་པ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ལྷང་པ་ལ་མངོན་པར་སྦྱོགས་པའི་སྐབས་ན་ནད་ཀྱི་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་བ་ཡིན།

ཡོན་ཏན།	སྡི་བ།	རྒྱལ་བ།	བསེལ་བ།	ལྷ་བ།	བརྟན་པ།	སྐྱམ་པ།	འཇམ་པ།	མཉེན་པ།
གངས།	10	7	5	5	5	4	3	1
མདོན་བསྐྱུས་	བསལ་བ།	རྫོང་དང་མཁྲིས་པ།						
གྱི་ལས།	བསྐྱེད་བ།	བད་ཀན།						
དམིགས་བསལ་	ནས་རྙིང་སྐམ་སའི་ཤ་རྣམས་མ་གཏོགས་པ། །ཕལ་ཆེར་བད་ཀན་སྐྱེད་པར་བྱེད་ནའང་། །							
གྱི་ལས།	གཡག་ཚོད་ཉ་ལྷག་ཤ་དང་སྦྱང་ཚེ་ཕན། །							
ཡོན་ཏན།	ཁྱུང་པར་མངར་བས་འཕྲོད་ཅིང་བྱུངས་སྟོབས་སྐྱེད། །ཀྱིས་བྱིས་སྐྱེམ་པོ་གོ་བ་སྟོ་ལ་ཕན། །ལྷས་བརྟས་མ་འབྱོར་							
	མདངས་བཀྱ་དབང་པོ་གསལ། །ཆོ་རིང་འཚོ་བྱེད་དུག་དང་རྫོང་མཁྲིས་སེལ། །							
བསྐྱེན་དྲགས་	བསྐྱེན་དྲགས་བད་ཀན་ཚོལ་སྐྱེད་མེ་དྲོད་འབྱི། །ལྷས་སྦྱོམ་གཅིན་ནད་ལྷ་བ་མེན་བྱ་སྐྱེད།							
སྐྱོན།								

“

༄། །རྒྱུན་རིང་མནར་ཞིང་གསོ་དགའི་ནད། །གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། །ཟུན་སྟེང་
གནས་དང་དལ་བར་འདུག། །མངར་བསེལ་བཅུད་མང་བསྟེན་དྲགས་པས། །མཁལ་མའི་
བྱེད་ལས་མཐུ་ཉམས་ནས། །བད་ཀན་ཚེལ་འཕེལ་སྐང་པར་ཟགས། །གཅིན་སྟེ་ནད་ནི་ཉི་
ཤུ་བསྟེད། །འདི་ཉིད་ལྷུག་པོའི་ནད་ཡིན་ཞེས། །སྟོན་གྱི་དྲང་སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། །

-གཅིས་བཏུས་སྣ་ཚོགས་གསལ་བ་ལས།

གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་ནད་གྱི་དབྱེ་བ་བསྟེན་པ།

བད་ཀན་བ་ལུ།

༡། ལཱ་ལྷོ་བ་ལུ།

༦། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༢། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༧། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༣། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༨། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༤། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༩། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༥། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༡༠། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

མཁྱིམ་པའི་བ་ལུ།

༡། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༢། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༣། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༤། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༥། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༦། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

ལྷོ་བའི་བ་ལུ།

༡། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༢། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༣། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

༤། ལུ་ལྷོ་བ་ལུ།

“

༄། མེ་དང་དུ་བ་ཇི་བཞིན་དུ། བད་གྱི་ངོས་ནི་རྟགས་ལ་བཟུང་། བརྟག་
ཐབས་མེད་པའི་སྣོན་པ་ཡིས། རྟགས་ཉིད་རྟགས་སུ་མི་གེས་ཏེ། དུ་བ་
རྒྱངས་པར་འབྱུལ་བ་འདྲ། སློན་འདུས་ཆར་འབྱུང་བེར་བ་སྟར། མ་ངེས་
རྟགས་སུ་བྱེད་པ་ཡོད། དེ་སྟེར་ངོས་འཛིན་བརྟག་ཐབས་མན་ངག་གཅེས། །

-དཔལ་སྣོན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

༡། སྣོང་བ་རྒྱ།

༢། མཚན་ཉིད་རྟགས།

༣། ཕན་གཞི་བཟུང་བ།

བརྟག་གཞི།

- རྒྱུད།
- མཁྲིས་པ།
- བད་ཀམ།
- ཚ་བ།
- གུང་བ།

བརྟག་ཡུལ།

- དབང་པོ་ལྷ།
- ཡུལ་ལྷ།
- ལུང་པ།
- འཇུ་བ།
- རྒྱུག་པ།
- ཇི་རྒྱ།
- ལྷག

བརྟག་སྒོ།

- ཡུལ།: གུང་བ། ཚ་བ། རྒྱུན་ཅན།
- ཇུས།: དབྱུང་ཀ རྣོན་ཀ དཔྱིད་ཀ།
- རང་བཞིན།: རྒྱུད། མཁྲིས་པ། བད་ཀམ།
- ར་ཚོད།: གས་པ། དར་མ། བྱིས་པ།
- ཉིན་ཞག།: ཐོ་དགོང་། གུང་གཉིས། ལྷ་སྣོད།
- ཟས་ཐོས།: ལུང་ཇུས། འཇུ་ཇུས། ཐོས་མ་ཐག
- གནས།: དཔྱི་རྒྱུད། མཚན་མཁྲིས། ལྷང་པ།

བརྟག་ཚུལ།

- མིག་གི་བརྟ་བ།
ལྷེ རྒྱ།
- སོར་སོའི་རེག་པ།
- དག་གི་དྲི་བ།
གང་གིས། གང་རྣམ། གང་
ན། གང་དུ། གང་།

གཅིན་སྟེ་བ་ལྷུ་འཛོན་ཚུལ་ལམ་ནད་ཏྟགས་སམ་མི་ལོར་བའི་ཏྟགས་བསྟན་པ།

༡། སྟེ་ཏྟགས་མངོན་ཚུལ་མལ་སྟན་གཉིད་ལ་རྩེ། རྩལ་མང་དྲི་མནམ་སྐྱ་དང་སེན་མོ་རིང་། །ཁ་མངར་གྲོ་བ་རྐན་སྐམ་བསེལ་ལ་རྩེ། །མཐེལ་བཞི་ཚ་ཞིང་གཅིན་མདོག་རྟོགས་ཅན་འབྱུང་། །གཅིན་གྱི་ཤུལ་ལ་སྐྱང་མའི་ཚོགས་ཀུན་འདུ། །

- མལ་སྟན་འཇམ་ཞིང་དྲོ་ལ་རྩེ་ཞིང་དགའ་བ།
- རྩུན་དུ་གཉིད་ཉལ་རྩུར་རྩེ་དང་ཆེ་བ།
- དོན་མེད་དུ་ལྷས་ལས་རྩལ་མང་པོ་དོན་ཞིང་ལྷས་དྲི་ངན་པ་མནམ་པ།
- སྐྱ་དང་སེན་མོ་རིང་བ།
- ཁ་ལ་རྩུན་དུ་རོ་མངར་མོ་བྲོ་བ།
- གྲོ་བ་དང་རྐན་སྐམ་ལ་བསེལ་བའི་རིགས་ལ་རྩེ་བ།
- རྐང་ལག་གི་མཐེལ་བཞི་ཚ་བ།
- གཅིན་པའི་མདོག་རྟོག་ཅན་འབྱུང་བ།
- གཅིན་བཏང་བའི་རྗེས་ཤུལ་དུ་མངར་ཆ་དང་བྱངས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པས་སྐྱང་མའི་ཚོགས་འཁོར་བ།

བད་
ཀམ་ལ་
ལྷོ

༡། ལྷོང་རྒྱེན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༣། བད་རྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

༥། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

༦། བཅོས་ཚུལ་བསྟན་པ།

༧། གཉེན་པོ་བསྟན་ཐབས།

༡། བད་ཀན་ཟ་ཁུ་ཡི་སྣོང་རྒྱན་བསྟན་པ།

- - རོ་ལན་ཚ་བ་དང་མངར་བ། - བོད་ཇ་དང་། - འབྲས། - འོག་འོག། - རྩ་མངར་མོའི་རིགས། - འོ་མ་རྗེན་པ་སོགས། -----
- རུས་པ་སྣེ་བསེལ་ཅན་གྱི་ཁ་བཟས་བསྟེན་དྲགས་པ་དང་། འག་ཚེལ། ཀང་མར། འབྲུ་མར། མར་སོགས།
- ཟས་ཟོས་ནས་འགྲངས་པའི་རྗེས་སུ་དལ་བར་གནས་པ་དང་། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ། རྩན་གྲང་ཆེ་སར་ཡུན་རིང་སྣོང་པ། ལྷན་པར་དུ་དགུན་ཁའི་སྐབས་རྩར་ལྷགས་པ། གོས་སྐབ་གོན་ནས་ལྷས་འབྲུགས་པ་སོགས་སྣོང་རྒྱན་མང་དག་ཅིག་གིས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པས་ཟས་སྐོམ་ཚུལ་བཞིན་འཇུ་མ་ཐུབ་པར་བརྟན་བད་ཀན་དང་ཚེལ་འཕེལ་བས་ལྷས་རྒྱགས་པ་ཆགས་ནས་བྱུངས་སུ་འགྱུར་མ་ཐུབ་པར་དེས་མཁལ་མ་དང་སྐང་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་བཅས་གྱི་གཅིན་དང་འདྲིས་ནས་སྐང་པར་བགས་གྱིས་བཟགས་པས་གཅིན་འཕེལ་ཏེ་བད་ཀན་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

༥། བད་ཀན་ཟ་ཁུ་ཡི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༡། ལུ་ཡི་ཟ་ཁུ།

༄༅། །དངས་ཞིང་མང་ལ་དཀར་ཞིང་བསེལ། །
དྲིང་མེད་ཅིང་ལུ་འདྲ་ལ། །
གཅིན་སྟེ་ལུ་ཡི་ཟ་ཁུ་ཡིན། །

༢། ལུ་འཕྲུ་ཞིང་ཟ་ཁུ།

༄༅། །ལུང་བད་རྟོགས་ཅན་སྟེན་བཀ་ཅན། །
ལུ་རམ་ཞིང་ལུ་ལྟ་ལུ་མངར། །
ཟ་ཁུ་ལུ་རམ་ཞིང་ལུ་ཡིན། །

༣། གར་པོའི་ཟ་ཁུ།

༄༅། །ཞག་ལོན་ནས་ནི་སྐ་བར་འགྱུར། །
ཟ་ཁུ་གར་པོ་ཞེས་བྱའོ།

༤། ཆང་གི་ཟ་ཁུ།

༄༅། །སྟེངས་ན་དངས་མ་འོག་ན་སྐ། །
ཆང་འདྲ་ཆང་གི་ཟ་ཁུ་ཡིན། །

༥། འབྲས་ཕྱེའི་བ་ལྷ།

༄། །བ་སྐྱ་ལྡན་ཞིང་འབྲས་བཏགས་འདྲ། །
དཀར་ཞིང་མང་བྱང་འབྲས་ཕྱེ་འདྲ། །

༦། ལུ་ཚུའི་བ་ལྷ།

༄། །ལུ་ཚུ་འདྲའམ་ལུ་ཚུ་འདྲེས། །
ལུ་ཚུ་འདྲ་བའི་བ་ལྷ་ཡིན། །

༧། བྱེ་མའི་བ་ལྷ།

༄། །གཅིན་ནི་བྱེ་ཕྱིགས་དྲི་མ་ཅན། །
བྱེ་མའི་བ་ལྷ་ཞེས་བྱའོ། །

༨། བསེལ་བའི་བ་ལྷ།

༄། །གཅིན་ནི་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་བསེལ། །
མངར་བ་དེ་བསེལ་བ་ལྷ་ཡིན། །

༩། བག་འབྱུང་གི་བ་ལྷ།

༄། །དལ་གྱི་ཉུང་བད་ཉུང་བད་འབྱུང་། །
བགས་གྱིས་འབྱུང་བའི་བ་ལྷ་ཡིན། །

༡༠། ལ་ཚུའི་བ་ལྷ།

༄། །ལ་ཚུ་འདྲ་བའི་ནལ་ནལ་པོ། །
འབྱེལ་བག་ལ་ཚུའི་བ་ལྷ་ཡིན། །

༢། བད་ཀན་ཟ་ལུ་ཡི་ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

༣། བད་འབྱུར་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་དང་ག་འགག།

གཉིད་ཆེ་ལུད་པ་མང་ཞིང་སྐྱུགས་པར་བྱེད། །

- ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ། : ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྟོབས་ཤོར་བས་གང་ཟོས་པ་ཚུལ་བཞིན་འཇུ་མ་ཐུབ་པ།
- དང་ག་འགག་པ། : མེ་དྲོད་སྟོབས་ཤོར་བའི་ཁ་ཟས་དུས་སུ་བྱངས་སུ་སློན་མ་ཐུབ་པར་ཕོ་བར་ཡུན་རིང་ལུས་པའི་འགག་པ།
- གཉིད་ཆེ་བ། : བད་ཀན་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་སྡི་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་རྣམས་འཕེལ་བས་ལུས་ཉོབ་པའི་གཉིད་ཆེ་བ།
- ལུད་པ་མང་བ། : བད་ཀན་སྡི་རྩལ་འབྱུར་བག་གི་རང་བཞིན་རྣམས་འཕེལ་བས་ལུད་པ་མང་དུ་འབྱུང་བ།
- སྐྱུགས་པ། : མེ་དྲོད་གྱི་སྟོབས་ཤོར་བས་ཁ་ཟས་མ་སློན་པའམ་མ་ལུ་བས་བེ་སྐྱབས་བསྐྱེད་མངར་སྐྱུགས་པ།

ཁ་ཟས་ལ་དང་ག་

3। བད་ཀན་ཟ་ལུ་ཡི་མི་ལོར་བའི་རྟལ་ལ་བསྟན་པ།

- གཅིན་རབ་རུ་མང་ལ་རུལ་རུལ་པོར་འོང་བ།
- རྩི་རྒྱའི་མདོག་དཀར་དངས་ཅན་རྩི་མ་མེད་པ།
- གཅིན་བག་ཅན་བྱུར་ཤིང་གི་ལུ་བ་འདྲ་བ།
- གཅིན་མང་རེག་བྱུ་བྱང་ལ་རོ་མངར་བ།

“

༥༥ བད་ཀན་ཟ་ཁུ་ཡི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

ཀ) བད་ཀན་ཟ་ཁུ་ཡི་བཅོས་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ།

༦༦ ལྷོ་ལྷོ་ན་བད་ཀན་ངོ་བོ་བསེལ་བའི་སྐྱེས། །

ཟས་སྐྱོད་སྐྱོད་དབྱུང་ནམ་བཞི་དོད་དུ་སྐྱུག་པ། །

ས་འདྲ་གཉེན་པོའི་ཁ་ན་སྐྱེ་བའི་སྐྱེས། །

ལན་རེས་མི་སེལ་ཡུན་དུ་བསྐྱེན་པ་གཅེས། །

-གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས།

མཁེས་

པའི་

པ་ལྟེ།

༡། ལྷོང་རྒྱེན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བརྟུན་པ།

༣། བད་རྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་རྟགས་བརྟུན་པ།

༥། བཅོས་ཐབས་བརྟུན་པ།

༢། མཁུའི་པའི་བ་ལུ་ཡི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༡། རྣམ་ཚིག་གི་བ་ལུ།

༄༅། །དྲི་རོ་ཁ་དོག་རེག་བྱ་ནི། །

རྣམ་ཚིག་འཁུམ་འདྲ་རྣམ་ཚིག་ཅན། །

༢། ལྷག་ཚའི་བ་ལུ།

༄༅། །བ་ལུ་ནག་པོ་ལྷག་ཚ་འདྲ། །

༣། ལྷོན་པོའི་བ་ལུ།

༄༅། །བ་ལུ་ལྷོན་པོ་ཁ་དོག་ལྷོ། །

༤། བ་ལུ་སེར་པོ།

༄༅། །གཅིན་སྟེ་ཚ་ཞིང་མདོག་སེར་པོ། །

དེ་ནི་སྐྱེར་པ་འདྲ་ལབ་ཡིན། །

༥། བཙོང་གྱི་བ་ལུ།

༄༅། །མནམ་ཞིང་བཙོང་གྱི་ལུ་བ་འདྲ། །

བཙོང་གྱི་བ་ལུ་ཞེས་བྱའོ། །

༦། ལྷག་གི་བ་ལུ།

༄༅། །དྲི་ང་ཚ་ཞིང་ལན་ཚུར་བཅས། །

ལྷག་འདྲ་ལྷག་གི་བ་ལུ་ཡིན། །

༣། མཁྲིས་པའི་བུ་ལྷ་ཡི་ནང་རྟགས་བསྟན་པ། མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

༤། །མཁྲིས་གྱུར་ཕོ་མཚན་སྐང་པ་བྱུག་ཅིང་ན། །ཁ་སྐམ་ལྷས་ཚ་འབྲུ་ཞིང་རིམས་གྱིས་འདེབས། །

- ཕོ་མཚན་གཟེར་བ། : ཕོ་མཚན་གི་འབྲས་བུ་བྱུག་ཅིང་ན་ལ། གཞིགས་ཤིང་བཅད་པ་སྟམ་བྱེད་པ།
- སྐང་པ་ན་བ། : སྐང་པར་ཚ་བྱུག་གཏོང་བ།
- ཁ་སྐམ་པ། : མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད་ཚ་བས་ཚུན་གཤེར་གྱི་ཚ་བྱི་ནས་ཁ་སྐམ་པ།
- ལྷས་ཚ་བ། : མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད་ཚོ་ཞིང་ཚ་བ་འཕེལ་བས་ལྷས་དྲོད་རྒྱས་པ།
- འབྲུ་བ། : མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་སྟོ་བ་སྟེ་བས་ཁ་བས་ཚོས་རྗེས་སེར་ཕོ་སྟ་བུ་འབྲུ་བའམ་བཤལ་བ།
- རིམས་གྱིས་འདེབས་པ། : གཅིན་ལམ་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་དང་། ཚམ་རིམས་སོགས་ཕོག་སྟེ་བ།

མེད་
ཕྱི་
ལ་ལྟེ

༡། ལྷོང་རྒྱེན་བཤད་པ།

༢། དབྱེ་བ་བརྟུན་པ།

༣། བད་ཏྟགས་བཤད་པ།

༤། མི་ལོར་བའི་ཏྟགས་བརྟུན་པ།

༥། བཅོས་ཐབས་བརྟུན་པ།

༦། རྗེས་གཅོད་བརྟུན་པ།

མྱེང་གི་ཟ་ཁུ་ཡི་སྒོང་རྒྱན་བསྟན་པ།

- བཟའ་བདུང་རོ་ཁ་ཚ་བསྐྱ་གསུམ་མམ་རོ་ཇི་ལྟར་གྱུར་གྱང་རུས་པ་ཡང་རྩུབ་སྒྲ་སྒྲ་གཡོ་གང་དང་ལྡན་པའི་རིགས་བསྟེན་
དྲགས་པ།
- ཆགས་པས་དུབ་པ།
- ལན་གངས་མང་པོར་སྟོ་དང་གཉིད་ཆགས་པ།
- ཟླ་ངན་དང་སེམས་ལས་ཀྱིས་གདུངས་པ།
- བཅུད་མེད་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ཁོ་ན་ཡུན་དུ་བསྟེན་པ།
- བཤང་གཅི་གཉིས་ཤུགས་ཀྱི་བཀག་པའམ་མི་འདྲིད་བཞིན་དུ་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་སོགས་རྒྱན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་མཁལ་མ་
དང་སྐང་པའི་སྟོབས་ཤོར་བའམ་ནད་བསྐྱངས་ཏེ་རྒྱང་ནད་ཀྱི་ཟ་ཁུའི་ནད་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

སྐྱེད་གོ་བོ་ཟ་ལུ་ཡི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

༡། ཀྱང་དུ་འབྱུང་བའི་བོ་ཟ་ལུ།

༢། །ཀྱང་འདྲེས་པའམ་ཀྱང་ཉིད་ནི། །

ཡང་དང་ཡང་འབྱུང་ཀྱང་བོ་ཟ་ལུ། །

༢། ལག་དུ་འབྱུང་བའི་བོ་ཟ་ལུ།

༣། །ལག་གོ་བོ་ཟ་ལུ་ལག་དང་འདྲེས། །

ལག་དེ་གཅིན་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན། །

༣། སྐྱང་ཆེན་བོ་ཟ་ལུ།

༤། །སྐྱང་ཆེན་ལྷོས་འདྲ་རྒྱན་དུ་ནི། །

གཅིན་ནི་དལ་བར་འབྱུང་འགྱུར་ལ། །

ལུ་སེར་བཅས་ནི་རྣོགས་བཅས་འབྱུང་། །

སྐྱང་ཆེན་བོ་ཟ་ལུ་ཞེས་བྱའོ། །

༥། སྐྱང་ཚི་ལྷར་འབྱུང་བའི་བོ་ཟ་ལུ།

༦། །སྐྱང་ཚི་བོ་ཟ་ལུ་སྐྱང་ཚི་འདྲ། །

ལྷོང་གི་བཟ་བྱ་ཡི་ནང་རྟགས་བསྟན་པ།

༄༅། ལྷོང་གྱུར་སྣོང་འཕར་གཉིད་ཚུང་དབྱགས་མི་བདེ། །འདར་གཟེར་བས་ལ་རྩམ་ཞིང་ལྷུང་པ་མང་། །

- སྣོང་འཕར་བ། : ལྷོང་གི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་པས་སྣོང་འཕར་བྱགས་ཆེ་བ།
- གཉིད་ཚུང་བ། : ལྷོང་གི་མཚན་ཉིད་ཡང་བཞིན་གཡོ་བ་འཕེལ་བས་རྒྱན་དུ་གཉིད་ཚུང་བ།
- དབྱགས་མི་བདེ་བ། : གྲེན་རྒྱ་ལྷོང་གི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་པས་དབྱགས་མི་བདེ་བ།
- ལྷུང་ལྷུང་བ། : ལྷུང་གི་རྒྱ་རྒྱ་ལྷུང་གི་རྒྱ་བ་ཉམས་པས་ལྷུང་ལྷུང་མེད་དུ་འདར་བ།
- གཟེར་རྒྱབ་པ། : གནས་ངེས་མེད་དུ་གཟེར་བྱ་འཕོ་འགྱུར་ཅན་རྒྱབ་པ།
- བས་ལ་རྩམ་པ། : ལྷོང་འཕེལ་བས་ལྷུང་གི་བཅུད་བཟང་པས་བས་ལ་རྩམ་པ་སྟེ་བས་བཟ་འདོད་ཆེ་བ།
- ལྷུང་པ་མང་བ། : ལྷོང་རྒྱབ་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་བད་ཀན་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་འཛོམས་ནས་ལྷུང་པ་མང་དུ་འབྱུང་བ།

མྱེང་གི་ཟ་ལུའི་མི་ལོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

- བཤང་བ་མི་བ་མེ་འོང་དུ་མི་རུང་བ།
- ལྷུ་ལ་འདར་བ།
- ལྷིང་ན་བ།
- གཉིང་མེད་པ།
- ལ་སྐལ་པ།
- ལ་ཟས་མིང་གི་འདོད་པ་སྐྱལ་བྱེད།
- དཔུགས་མི་བདེ་བ།

“

ཐུགས་ལྡན།

༄༅། །ཀུན་གྲང་ཡལ་བར་བོར་ན་ཐོར་བ་བཅུ། །ཁམ་ཕོར་རུས་སྤལ་སྦྱར་
 བོ་དྲ་མ་ཅན། །མི་དབལ་སྤན་རྒྱུད་ཡུངས་ཀར་བ་ད་ར། །སྦྱི་བཅས་ཁོང་
 འབྲས་ཞེས་བྱ་གནས་སྡེང་འབྲུང་། །

-དབལ་སྤན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

གཅིན་སྡེ་བ་ལུའི་ནད་ཀྱི་སྐབས་གཉེན་ནད་རིགས།



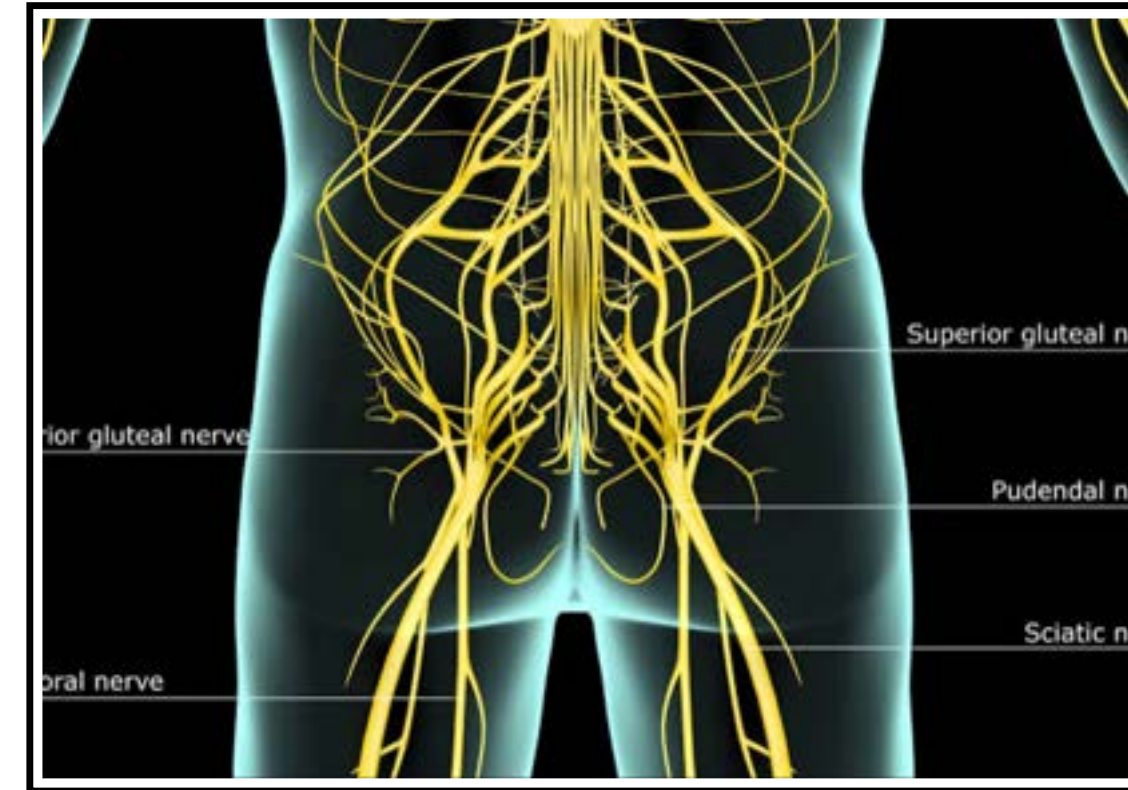
སྡེང་དང་ཐུག་ཚུའི་ནད།



མ་ངན་འདོན་པ།



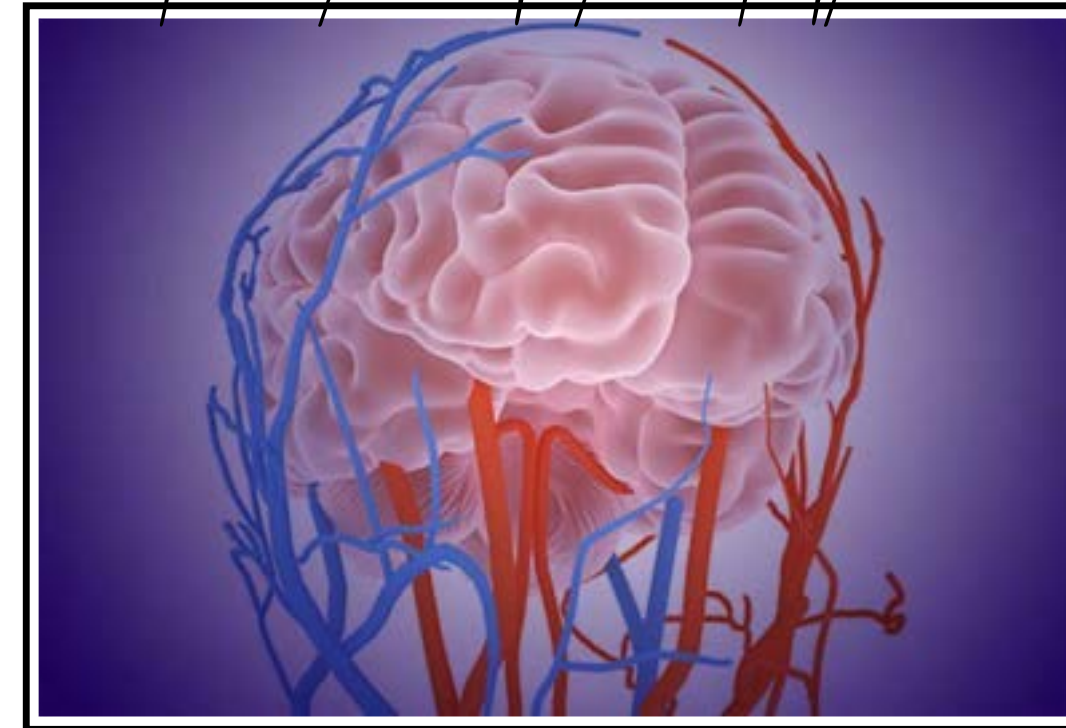
Gangrene



ཡན་ལག་ཚུ་དཀར་ནད།



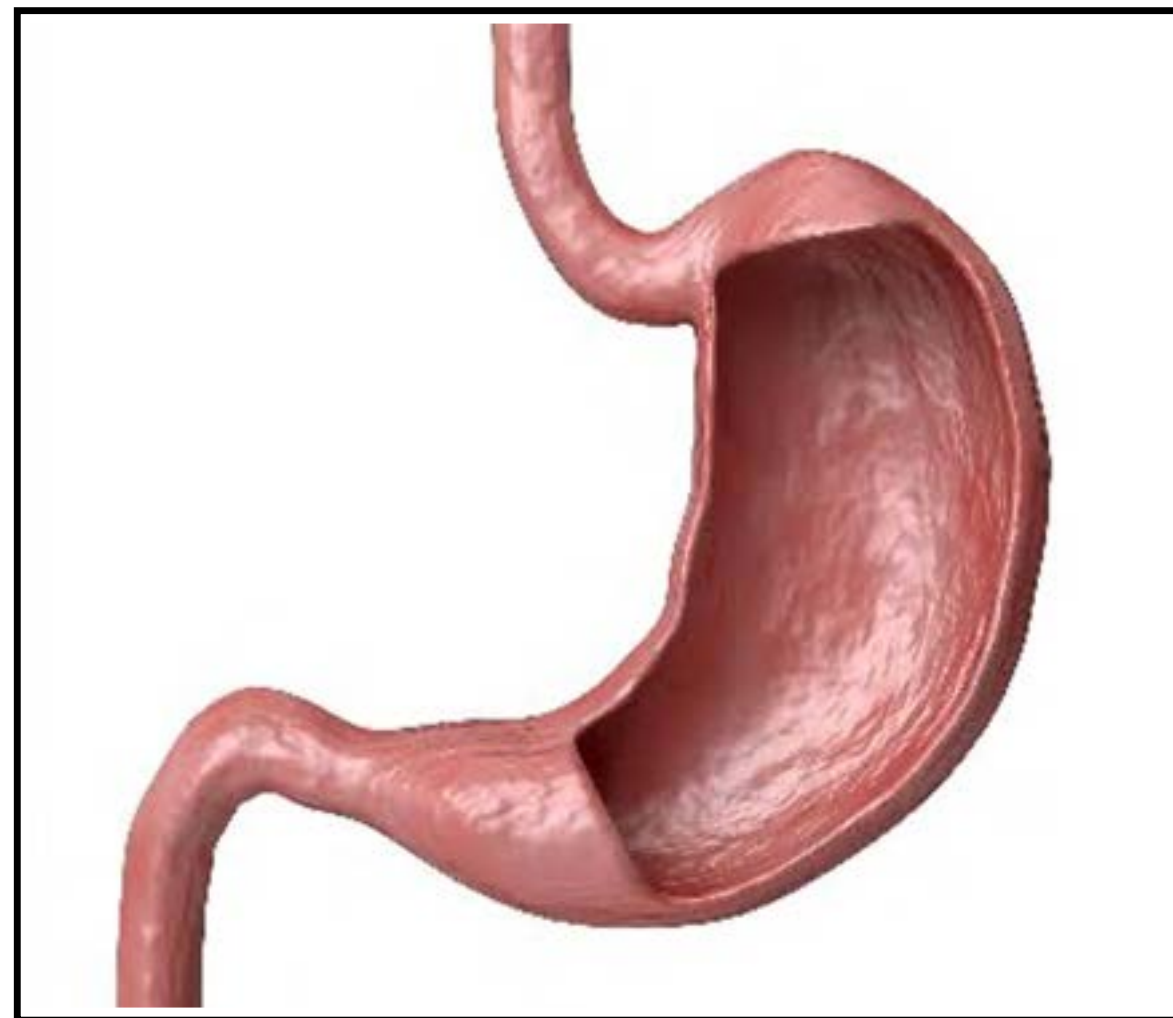
མིག་ཚུའི་ནད།



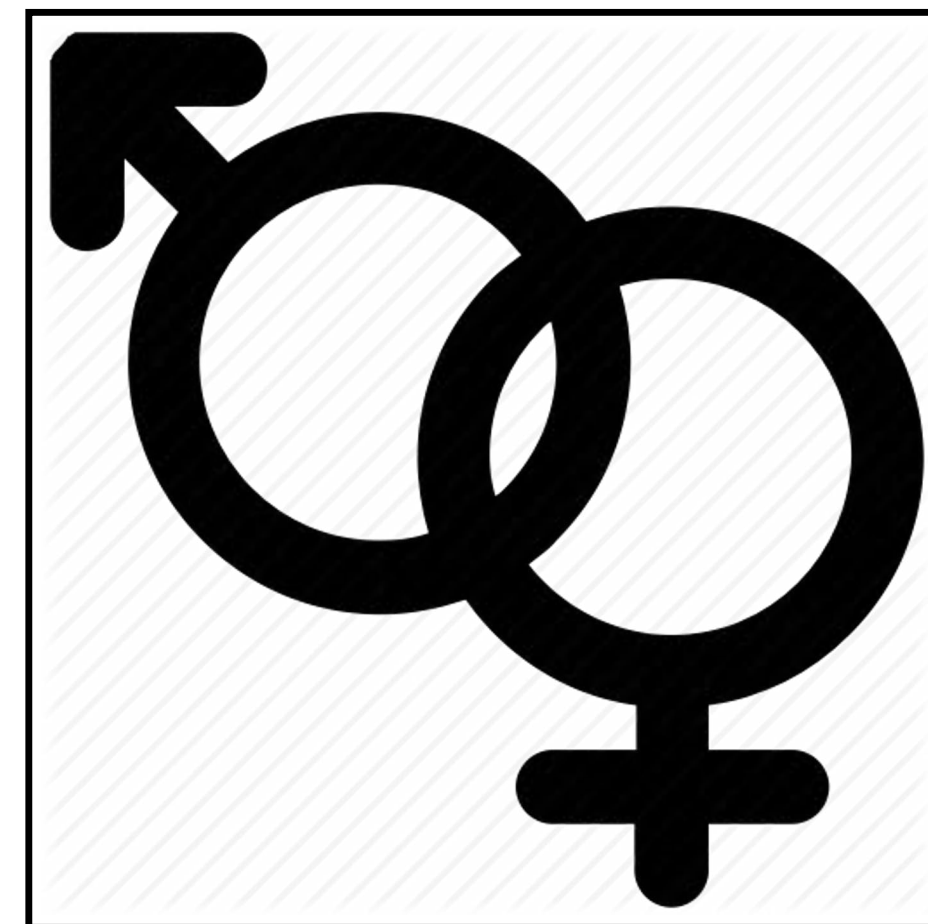
མྱད་སྡིབ།



མཁལ་མའི་ནད།



ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ།



རོ་ཚ་ཉམས་པ།



ལ་ཡི་ནད།

“

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

༄། །གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྣོང་དང་རྩ་གཉེས་ཀྱང་། །

སྐྱོན་དཔྱད་ཟས་སྣོང་བཞི་རུ་མ་འདུས་མེད། །

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

“

༄༅། །བཙུག་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་། །

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུན་བཞུགས་ལས།

“

ཇི་ལྟར་གསོ་དགོས་པ།

༄། །དང་པོ་རྗེས་ལ་སོགས་པ་ཇི་སྟེད་ནད། །རང་གཞན་གསོག་པའི་
དུས་སུ་བསལ་བར་བྱ། །ལངས་ཤིང་རྒྱས་ནས་ནད་གཞན་འབྲུག་བྱེད་ཕྱིར།
།གཞན་ལ་གཞོད་པ་མེད་པའི་སྐྱོར་བས་གསོ། །ནད་གཞན་སྐྱེས་ན་ནད་
སྐྱོབས་གང་ཆེ་བཅོས།

“དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

“

༄། །གཞོན་བྱ་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་ན་ཚོད་དང་། །ནད་ཁམས་
གནས་དང་མེ་དྲོད་ཉམས་སྟོབས་དང་། །གོམས་པ་འདི་བརྩམས་ཕྱ་མོ་
ཡན་ཚད་བརྟག། །ཐམས་ཅད་མཚུངས་ན་གཉེན་པོས་ལོན་པར་
བཏང་། །དེ་མ་ཡིན་ན་འཚམ་ཚད་བསྟེན་པར་བྱ། །

-དཔལ་ལྷན་གྱུད་བཞི་ལས།

ནད་པར་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སྐྱོན་པའི་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པའི་ནད་པའི་ཚོས་བསྟུ།

ཚོས་བསྟུ།	ལྗོངས།	མཁྲིས་པ།	བད་ཀན།
༡། གཞོན་བྱ།	རུས།	དངས་མ། ལྷག་རུས།	དངས་མ། ཤ ཚེལ། ཀང་། ལུ་བ།
༢། ཡུལ།	ངེད་ཅན་གྲངས་བ།	སྐམ་ས་ཚ་གདུང་ཅན།	ཚན་ཅན་སྐྱམ་པ།
༣། དུས།	ལྗོངས་སོས་ཀ་གསོག། དབྱར་ཀ་ལྗང་། ཉོན་ཀ་ཞི་བའི་དུས། དགོང་དང་ཕོ་རེངས།	དབྱར་གསོག། ཉོན་ཀ་ལྗང་། དགུན་ཉོད་ཞི་བའོ། ཉེན་དགུང་མཚན་དགུང་།	དགུན་སྐྱད་གསོག། དཕྱིད་ཀ་ལྗང་། སོས་ཀ་ཞི་བའོ། ཉོས་དང་ལྗང་།
༤། རང་བཞིན།	ཤ་སྐྱེམ། མདོག་ལྗོ། ལྗང་མང་།	སྐྱོམ་ཆེ། བཀེས་ཆེ། ལུས་སེར།	ཤ་རྒྱས། མདོག་དཀར།
༥། ར་ཚོད།	གས་པ།	དར་མ།	བྱིས་པ།

ཚོས་བསྟུ།	རྒྱུང་།	མཐིམ་པ།	བད་ཀན།
༤། རྒྱུང་ལམས།	རྒྱུང་པ། ལྡན་པ། འདུས་པ།	རྒྱུང་པ། ལྡན་པ། འདུས་པ།	རྒྱུང་པ། ལྡན་པ། འདུས་པ།
༥། གནས།	<p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་གནས།</p> <p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་དཔྱད་པ། ལྡན་པ་ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ་ལྡན་པ།</p>	<p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་གནས།</p> <p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ་ལྡན་པ།</p>	<p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་གནས།</p> <p>ལྡོག་པོ་ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ། ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ། ལྡན་པ།</p> <p>ལྡན་པ་ལྡན་པ་ལྡན་པ།</p>
༦། མེ་དྲོད།	རྒྱུང་གི་མེ་སྟོམས་པ།	མཐིམ་པའི་རྩ་བ།	བད་ཀན་གྱི་རྒྱུང་པ།
༧། ཉམས་སྟོབས།	རྒྱུང་པ།	འབྲིང་པ།	ཆེ་བ།
༨། ལོ་མས་པ།	བསྟུང།	བསེལ།	དྲོད།



སྐྱོན་གྱི་ཕན་ལུས།

སྐྱོན་གྱི་བསེལ་དྲོད།

སྐྱོན་གྱི་སྐྱོར་བ།

སྐྱོན་གཏོན་བའི་སྐབས་ཤེས་དགོས་
པའི་གནད་དོན་ལག།

སྐྱོན་བཟེ་ཡོད་མེད།

ནད་པའི་གནས་སྟངས།

ནད་གྱི་མཚན་ཉིད།

ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ།

སྐྱོན་གཏོང་དུས།

མངར་བ།	ཕྱི་བ།	རྟུལ་བ།	བསེལ་བ།	སྐྱ་བ།	བརྟན་པ།	སྐྱུམ་པ།	འཇམ་པ།	མཉེན་པ།	འབྱུང་བ་བཞིའི་སྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ།			
	10	7	5	5	5	4	3	1	ས།	ཟ།	མ།	རྒྱང་།
ཕྱེར་བ།	ཚ་བ།	སྐམ་པ།	སྐྱུམ་པ།	བརྟན་པ།	ཕྱི་བ།	རྩོ་བ།	རྟུབ་པ།		ཕྱི་བ།	སྐྱ་བ།	ཚ་བ།	ཡང་བ།
	7	6	4	4	3	2	1		བརྟན་པ།	བསེལ་བ།	རྩོ་བ།	གཡོ་བ།
ལན་ཚ།	སྐྱུམ་པ།	རྟུབ་པ།	རྩོ་བ།	ཚ་བ།	ཕྱི་བ།	མཉེན་པ།	སྐྱ་བ།	གཡོ་བ།	རྟུལ་བ།	ཕྱི་བ།	སྐམ་པ།	གྲང་བ།
	4	4	3	2	1	1	1	1	འཇམ་པ།	རྟུལ་བ།	རྟུབ་པ།	རྟུབ་པ།
ཁ་བ།	བསེལ་བ།	སྐྱ་བ།	གཡོ་བ།	གྲང་བ།	རྟུབ་པ།	རྟུལ་བ།	ཡང་བ།	མཉེན་པ།	སྐྱུམ་པ།	སྐྱུམ་པ།	ཡང་བ།	སྐྱ་བ།
	5	5	5	4	3	3	2	1	སྐམ་པ།	མཉེན་པ།	སྐྱུམ་པ།	སྐམ་པ།
ཚ་བ།	ཡང་བ།	རྟུབ་པ།	རྩོ་བ།	སྐམ་པ།	གཡོ་བ།	ཚ་བ།					གཡོ་བ།	སྐྱ་བ།
	9	7	6	6	6	3						བད་
བསྐྱ་བ།	རྟུལ་བ།	གྲང་བ།	སྐམ་པ།						རྒྱང་ནད་	མཁྲིས་ནད་	བད་ཀན་	མཁྲིས་
	4	4	2						སེལ།	སེལ།	སེལ།	སེལ།

གཉེན་པོའི་ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་གྱིས་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་འཇོམས་ཚུལ།

རྒྱུ་གི་མཚན་ཉིད།	ཡོན་ཏན།	མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད།	ཡོན་ཏན།	བད་ཀན་མཚན་ཉིད།	ཡོན་ཏན།
རྒྱུ་བ།	འཇམ་པ།	སྐྱུམ་བཅས།	གྲང་བ།	སྐྱུམ་པ།	སྐྱུ་བ།
ཡང་བ།		རྫོ་བ།		བསེལ་བ།	
གྲང་བ།	དྲོ་བ།	ཚ་བ།	བསེལ་བ།	སྐྱེ་བ།	ཡང་བ།
ཕྱ་བ།/སྐྱུ་བ།		ཡང་བ།		རྒྱུ་ལ་བ།	
ཕྱ་བ།	སྐྱུམ་པ།	དྲི་མནམ།	སྐྱ་བ།	འཇམ་པ།	རྒྱུ་བ།
གཡོ་བ།		འབྲུ་བ།		བརྟན་པ།	
		གཤེར་བ།	སྐམ་པ།	འབྲུར་བཅ།	རྒྱུ་བ། 4 5

“

གཉེན་པོ་གང་གིས་གསོ་བ།

༄། །གསོ་བའི་གཉེན་པོ་ཞི་དང་སྦྱང་བ་གཉེས། །གསོག་དུས་ཞི་ལ་
ལངས་ནས་སྦྱང་བས་བཅོས། །ཞི་དུས་ཟས་སྦྱོད་གཟབ་ཅིང་མི་འབྲུགས་
བྱ། །འོན་ཀྱང་འཕྲལ་སྐྱེན་དུས་མིན་གསོག་སྣང་ནད། །དུས་འདས་གསོ་
དཀའ་འགྱུར་སྤྱིར་འཕྲལ་དུ་བསལ། །

-དཔལ་ལྷན་སྦྱང་བཞི་ལས།

ནད་གཞི་རང་གནས་སུ་གསོག་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཞི་སྒྲོལ་སྐྱབ་གྱི་གསོ་དགོས་པ།

- ཞི་སྒྲོལ་སྐྱབ་ནི། རྩེ་རྩེ་ཉེར་ལྷ། རྩི་ཏིག་ཨ་རྩུ་བདུན་པ། གསེར་ཏིག་བདུད་ཏིག་བྲག་ལྷན་དགུ་པ། རྩེ་ཤེལ་བདུད་ཚི་མ། རྩེ་ཤེལ་སོ་བདུན། ཨ་རྩུ་བརྩུ་པ། གཅིན་སྒྱི་རྩེ་རྩུ་རྩུག་པ། སེ་ལྷུ་དངས་གནས། པད་རག་ཡུང་བ་བཞི་ཐང་། བདུད་ཚི་བརྩུ་གཅིག་བདུད་ཚི་གསུམ་སྒྲོལ། ཀུན་བདེ། ཉི་དགྱེལ། ལྷག་སྐྱེལ་བརྩུ་པ། ལྷག་སྐྱེལ་བརྩུ་དགུ་གཅིན་སྒྱི་ཨ་རྩུ་བཙོ་བརྩུད། ཨ་གར་བརྩུད་པ། རྩུ་རྩུ་རྩུག་པ། ལྷག་སྐྱབ་བརྩུ་གཅིག་བདེ་བྱེད་སྒྲོམས་ལྷན།

གཅིན་སྟེ་བ་ལྟེ་ནད་ལ་གསོལ་སྐྱོན་གཏོང་ཚུལ།

- གཅིན་སྟེའི་བྲག་ནད་ལ། རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ་ཐུན་ལོག་གི་ཏིག་ཨ་ཅུ་བདུན་པ། གསེར་ཏིག་
- བྲག་གི་གཅིན་སྟེལ། གི་ཏིག་ རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ་ བདུད་ཏིག་ གསེར་ཏིག་ དངས་གནས།
- བྲག་གི་གཅིན་སྟེལ། རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ་ གི་ཏིག་ ཨ་ཅུ་བཅུ་པ། བྲག་ལྷན་དགུ་པ།
- གཅིན་སྟེ་དྲགས་པོ། ཨ་ཅུ་བཅུ་པ་ཐུན་ལོག་ རྩུ་ཅུ་དྲུག་པ་ཐུན་ལོག་ དངས་གནས། བད་རག་
- བྲག་གི་གཅིན་སྟེལ། རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ་ཐུན་ལོག་ གི་ཏིག་ ཨ་ཅུ་བཅུ་པ། དངས་གནས།
- གཅིན་སྟེ་ཚང་ཅུས་ན་བ། ཡུང་བ་བཞི་ཐང་། བདུད་རྩུ་གསུམ་སྟོར། ལྷང་ལྔ་ ཉི་དཀྱིལ།
- གཅིན་སྟེ་ནད་ལ། ཡུང་བ་བཞི་ཐང་། གསེར་ཏིག་ བདུད་ཏིག་ རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ།
- གཅིན་ལམ་གཉེན་ཁ་རྒྱས་པ་ལ། ཡུང་བ་བཞི་ཐང་། རྩུ་ཅུ་ཐུན་བརྒྱད་པ།
- གཅིན་སྟེ་བྲག་ཤེད་ནད་ལ། བྲག་སྐྱོན་བཅུ་གཅིག་ བདུད་རྩེ་བཅུ་གཅིག་
- གཅིན་པའི་ནད་མངར་ཆ་ཟགས་པ་ལ། ལྷག་སྟེལ་བཅུ་པ། གཅིན་སྟེ་ཨ་ཅུ་བཙེ་བརྒྱད།

- གཅིན་སྟེ་ནད་དང་སྐྱ་གཉན་ལྷག་ཤེད་དང་། འག་ཚེལ། ལྷན་སྐྱེ་བ། མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ཉམས་པ་བཅས་ལ། ཞི་གསེར། མན་བསེལ་དང་སྐྱ་བདུད་རེ་མོས། རྩུ་ཅུ་རྩུག་པ། རྩུག་སྐྱེལ་བཅུ་དགུ་རིན་ཆེན་སྐྱུགས་རིལ་དང་བྱུ་དམར་ཉེར་ལྔ་སྐབས་མཚམས་གཏོང་དགོས།
- གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུའི་ནད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེ་བ། གཅིན་སྟེ་ཨ་ཅུ་བཙོ་བརྒྱད། གཅིན་སྟེ་རྩུ་ཅུ་རྩུག་པ། དུང་བ་བཞི་ཐང་ལྷུག་སྐྱེལ་བཅུ་དགུ་བཅས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ཐོག་སྐྱ་གཉན་ནད་གཞི་གང་ཕོག་པར།
- མཁལ་རྒྱས་ཉམས་པར། ཨ་ཅུ་བཅུ་པ། འབའ་སམ། རྩུག་སྐྱེལ་བཅུ་པ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- མཚིན་མཚེར་དང་འབྲེལ་བར། རྐྱ་བདུད། ཐག་ལྷན་དགུ་པ། རྩུ་ཅུ་ཉེར་ལྔ། གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ། ཨ་ཅུ་བདུན་པ། ཀོ་ལ་བཅུ་གཅིག་སོགས་གང་འཕྲོད།
- མཁལ་གྲང་ནད། ཉི་དཀྱིལ། གུ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད། བདེ་དཔག་སོགས་གང་འཕྲོད།
- རོ་ཙ་ཉམས་པར། གུ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད། གུ་ཡུ་བདེ་དཔག་ འབའ་སམ་སོགས་གང་འཕྲོད།

- བློ་མཁེ་དང་བསྐྱོད་མ་ན།: བདུད་ཚི་བཅུ་གཅིག་ ལྷ་ཅུ་ཉེར་ལྔ། བློ་མཁེ་བཅུ་གཅིག་ རིན་ཆེན་བྱུ་དམར་ཉེར་ལྔ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- མིག་རྣམས་ཉམས་པ།: མན་ངག་བསེལ་སྦྱོར། ལྷ་བདུད། རིན་ཆེན་ལྷགས་རིལ་ཆེན་མོ། གསེལ་བྱེད་བཙེ་ལྔ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- ལྷ་སྦྱིབ།: ལུ་ཉིག་ཉེར་ལྔ། ལྷ་མེད་ཉེར་ལྔ། བྱུ་དམར་ཉེར་ལྔ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- ཡན་ལག་རྩ་དཀར།: བསམ་མོར། དུ་ལེས་བཙེ་བརྒྱད། བྱང་ཚེས་སོ་བདུན། རྩ་རྒྱུད་ཉི་ཤུ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- མེ་དྲོད་ཉམས་པ།: སེ་འབྲུ་དུངས་གནས། ཀུན་བདེ། ལྷ་ཤེལ་སོ་བདུན། བདེ་སྦྱོམས། གསེར་མདོག་ལྔ་པ། བཙེ་བརྒྱ་ལྷ་ཤེལ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- རྩ་དྲག་པོ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། རྣམས་པ་མཁྲིས་ཤས་ཆེ་བས།: ལྷ་ཅུ་ཉེར་ལྔ། ལྷེ་ཉིག་ ལྷ་ཤེལ་སོ་བདུན། ལྷ་བདུད། བཙེ་བརྒྱ་ལྷ་ཤེལ་སོགས་གང་འཕྲོད།
- ལྷེང་དང་འབྲེལ་བ།: ཨར་ལྷ། བདུད་རྩ་བཅུ་གཅིག་ རྩ་རྒྱུད་ཉི་ཤུ། ཨ་གར་སོ་ལྔ། ཅན་དན་བཙེ་བརྒྱད་སོགས་གང་འཕྲོད།

“

༄༅། །དུས་དང་དབང་པོ་སྐྱོད་ལམ་རོ་རུས་རྣམས། །དམན་དང་ལོག་པ་
སྐྱུག་པས་ནད་སྐྱེད་ལ། །ཡང་དག་སྐྱོར་བ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ། །དེ་
སྐྱེད་སྐྱོད་ལམ་བས་སྐྱོན་རྣམ་གསུམ་པོ། །ཡང་དག་བསྐྱེན་པས་ནད་མེད་
བདེར་གནས་འགྱུར། །

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

“

༄། །ནད་ཀུན་རྒྱ་ལས་རྒྱུ་གྱིས་བསྐྱང་ལས་བྱུང་། །

རྒྱུ་མེད་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་མི་མྱོང་། །

དེ་ཕྱིར་ནད་རྣམས་ཀུན་གྱི་རྒྱུ་སྐྱང་བྱ། །

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

གཅིན་སྡེ་ནད་ཕན་པའི་ཁ་ཟས་སམ་བསྟེན་དགོས་པའི་ཟས།

● ལྷ་རིགས། རྣམ་རྩམ། འབྲས་སྐྱུག་པོ། ཨ་ཤོམ་རྩམ་པ། སྲེ་ད། ལྷ་མ།

● ཤིང་རྟོག་རིགས། ཀྲུ་ཤུ། སེ་ལྷུ། ལི། ཚ་ལུ་མ། རྩུ་རུ་ར།

● ཤའི་རིགས། ལུག་ཤ། གཡག་ཤ། ལྱ་ཤ། ཉ་ཤའི་རིགས། སལ་མོན། ལུ་ན། མེག་རེལ། སར་ངོན།

● རྣོམ་གྱི་རིགས། མར་བརྟོན་ཟེན་པའི་ད་ར། རུ་རྣོལ། རྣ་རུ། བ་ལྷུགས་ཀྱི་འོ་མ། རྩང་ཅི།

● ཚལ་གྱི་རིགས། ཉིག་ཚལ། ལུ་མོ་ཟ། ཐེལུ་པད་ཚལ། ཉིག་ཚལ། ལུ་མོ་ཟ། རྣོང་སྡེ། ཀ་པེད།

● རྣོང་གྱི་རིགས། ཤིང་ཀུན། ལུང་བ། ལི་ཤི། རྣོག་པ། ལུག་སྡེལ། ཤིང་ཚ། བི་བི་ལོང། གོ་སྟོང།

● ལྷུ་གྱི་རིགས། **olive oil, Canola oil, Walnut and Almond**



ཕྱི་ཤུན་ལྡན་པའི་གྲོའི་བཀག་ལེབ།

ཨ་ཤོམ་སྣ་ཅི།

གྲོ་ཕྱེ་ཚགས་རོ་ཅན།

ནས་ཀྱི་ལོ་མ།



གཅིན་སྟེ་བ་ལྷའི་ནད་ལ་ཕན་
པའི་ལྷུ་རིགས་ལག



འབྲས་སྐྱུག་པོ།

བྱམ་ཤའི་ལྷུ།



ཁྲ་མ།

སྟེ་ད།

ནས་རྩ་མ།

སྐན་རིགས།



Guava



གུ་བྱ།



འབྲ་དགོ་དམན་པ།



ཅ་གོ་ཏ་ར།



ཐ་འབྲས།



ལྷོ་ཅ་ར།



Jack
Fruit

གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་འི་ནད་ལ་ཕན་པའི་ཤིང་ཏོག་རིགས།



Loquat



སེ་ཡབ།



ལེ།



ཚ་ལུ་མ།



Lingonberr



Berries

Pummelo



Salmon



ལྷག་ཤ



བྱ་ཤ



Tun

a

གཅིན་སྟེ་བྱ་ལྷག་ལ་ཕན་པའི་ཤ་རིགས།



Mackerel



Sardine



གཡག་ཤ



Spinach



Lettuce



Broccoli



Bitter Gourd



Methi

གཅིན་སྟེ་ཟ་སྲུའི་ནད་ལ་ཕན་
པའི་སྟོ་ཚལ་རིགས།



*Bottle
Gourd*



*Kidney
Bean*



*Green Leafy
Vegetable*



*White of
egg*



*Fresh
Reddish*

ཅག་ན་སྒྲི་བ་ལུ་འཛི་ནང་ལ་གཞོན་པས་སྤང་དགོས་པའི་བས་སྐོམ་རིགས།

- ཞལ་ལག་བརྗོས་བསྐྱེག་རིགས།
- བྱམ་སྒྲིལ་བས་སྐོམ་རིགས།
- ཤ་དམར་རིགས། ར་ཤ སག་ཤ སྤང་ཤ མ་ཉེ་ཤ
- འབྲུ་རིགས། འབྲས། བྲེ། བྲོ། སུ་བྲེ། བྲོ་ཞིབ་དཀར་པོ།
- སྐོ་ཚལ་རིགས། ཉུང་དམར་རྩ་བ། འབྲུང་ཤ
- སྐོམ་གྱི་རིགས། རྩ་གང། འོ་སྐོམ། བུར་ཤིང་ལྷ་བ། ཨ་འབྲས་ལྷ་བ། རྩ་ག་གོམ།
- མར་སྐྱུམ་རིགས། ཉིལ་མར། ཀང་མར། ཚེལ།

གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་འུ་ནད་ལ་ཡན་པའི་སྦྱོང་ལམ་བསྟེན་དགོས་པ་ལག

- རྒྱན་དུ་ལྷན་ཁམས་ལུགས་མ་བཅུག་པར་མེ་དང་ཉི་འོད་རན་པར་སློབ་དང་། ཚ་དུགས་དང་བསྐྱུ་མཉེ་སོགས་དྲོད་བཅོས་བྱེད་དགོས། ཡང་ཞིང་རྒྱབ་པའི་དྲིལ་བྱིས་བྱེད་དགོས། རྒྱད་ལས། དྲིལ་བྱིས་བད་ཀན་སེལ་ཞིང་ཚེལ་འཇུ་བྱེད། །
- ཉིན་ཉུར་སྐམ་སར་རྩེལ་བཅག་རན་པོ་བྱེད་དགོས། རྒྱད་ལས། མི་རྒྱལ་བཅག་པ་སྦྱོང་ལམ་མཚོག་ཡིན་ནོ། ལྟོབས་ལྡན་ཉིན་མཚན་རྩེལ་བཅག་རྒྱལ་དབྱུང་ཞིང་། བད་ཀན་ཅན་གྱིས་རྩེལ་བཅག་བསྟེན་པར་བྱ། ལྷན་ཡང་ཚེལ་འབྲི་སྐབས་བྱེད་མེ་དྲོད་སྦྱེད། མཐོགས་དང་ལས་རུས་ཡང་དག་རྩེལ་སྦྱང་འབྱུང་། །
- རད་མེད་དང་ནད་པ་གཉིས་ཀར་ཉིན་གཉིད་ལུག་པས་ལྷན་ཁམས་ལ་གཞོན་གྱི་ཡོད་པས་སྦྱང་དགོས། རྒྱད་ལས། གཞན་དུ་ཉིན་གཉིད་བད་ཀན་སྦྱེད་ཅིང་སྦྱངས། ཚིངས་བགས་མགོ་ན་སྦྱིད་སྦྱར་རིམས་འདེབས་འགྱུར། །
- གཅིན་སྟེ་འུ་ནད་ལ་གཙོ་བོ་མཁལ་མ་དང་སྦྱང་པའི་རུས་པ་གསོ་དགོས་པས། འབྲུ་རྟིང་སྐམ་སའི་གསོགས་དྲོད་བཅུད་དང་། རོ་མངར་ལན་ཚུ་སོགས་སྦྱེ་བསེལ་རིགས་སྦྱང་དགོས།
- ལོ་ལོན་པའི་འབྲུ་རྟིང་གི་རྩམ་པས་ཉ་ཅང་ཡན་ཆེ་བ་ཡོད། རྒྱད་ལས། བས་གྱི་མཚོག་དུ་ནས་རྟིང་རྩམ་པ་མཚོག།
- རྒྱན་དུ་སྦྱོང་གྱེན་སྐབས་གྱི་བས་སྦྱོང་རྣམས་ལ་ངེས་པར་དོ་སྦྱང་བྱེད་དགོས། རྒྱད་ལས། གང་བོས་གང་བྱེད་ནད་ཀུན་ཉོགས་པར་འགྱུར།

“

༄༅། །ནད་སྒོང་རྒྱུན་གཉིས་དྲན་པས་རྟག་ཏུ་སྤང་། །
ལྷུས་ངག་ཡིད་ལས་ཉེས་སྤང་ཡང་དག་བསྟེན། །
སྤྱེ་སོགས་དབང་པོ་མནར་དང་ཉམས་བདེར་མིན། །

-དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

ནད་གཞི་ཞི་བའི་ཚད་བསྟན་པ།

༄༅། །ནད་གང་གསོ་དབྱུང་སྐྱུར་ཡང་མཆིལ་སྐྱབས་མང་། །ལྷུས་སྡེ་དང་ག་མི་བདེ་བཟ་མི་འཇུ། །རྒྱན་སྐྱམ་ཁོང་འབྲུལ་བཤང་གཅི་
དུས་མིན་འབྱུང་། །ཤེད་རྒྱུང་སྐྱད་དམའ་ནད་ཅེ་མ་ཞིལ་རྟགས། །ནད་གང་ཞི་དུས་གོང་ལས་ཕྱོག་རྟགས་འབྱུང་། །མ་ཞི་བཅོས་
ཤིང་ཞི་ནས་སྟག་མི་སྐྱུར། །

- མཆིལ་སྐྱབས་མང་བ།
- ལྷུས་པོ་སྡེ་བ།
- དང་ག་མི་བདེ་བ།
- ཁ་བཟ་མི་འཇུ་བ།
- བཤང་བ་སྐྱམ་པ།
- ཁོང་འབྲུལ་བ།
- བཤང་གཅི་དུས་མིན་འབྱུང་བ།
- ལྷུས་ཤེད་རྒྱུང་བ།
- སྐྱད་གདངས་དམའ་བ།

རྒྱུང་ནད་སོས་པའི་ཚད།

མཁྲིས་ནད་སོས་པའི་ཚད།

བད་ཀན་ནད་སོས་པའི་ཚད།

- ཚ་རྒྱུད་སྤོང་ཞིང་རྒྱལ་བ་ཉིད་མཁྲིས་ཞིང་ཁེངས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་གྱུར་བ།
- ལུ་མདོག་དཀར་སེར་དུ་ཆགས་པ་དང་རྒྱུ་ལ་ཆེ་ལྷང་རན་ཞིང་ཀྱ་ཡ་སྟོམས་པར་སྐྱབ་པ།
- ལྷག་འཕོ་བ་རྣམས་ཚོག་ཅིང་ཁམས་དུངས་པ།
- རྩོད་ཚུགས་པ་དང་ཤེས་པ་བརྟན་པར་འགྱུར་བ།
- མིག་སོགས་དབང་པོ་ཇི་གསལ་དུ་སོང་བ།

- ཚ་རྒྱུད་རྒྱས་པ་བྱིང་དུ་སོང་བ། ལྷ་བ་སྟོམ་དུ་སོང་བ། གྲིམས་པ་སྟོད་པ། མགྲོགས་པ་དལ་དུ་སོང་བ།
- ལུ་མདོག་དཀར་སེར་ཡིན་པ་དཀར་སྐྱར་འགྱུར་བ། ཇི་མ་དང་རྒྱུ་ལ་ཆེ་ལྷང་རན་ཞིང་དུ་བྱེད་པ།
- དགས་པ་དང་མིག་སྟེན་གྱི་སེར་མདོག་ཡལ་བ།
- གཟེར་ལྷག་ཞི་བ། ལྷས་དྲོད་ལྷང་དུ་བྱེད་ཞིང་ཚ་བ་འཇགས་པ།
- ལྷ་བ་གཉིད་བདེ་བར་ལོག་སྐྱབ་ཅིང་ཉིན་གཉིད་ལྷང་དུ་བྱེད་པ།
- ཟས་ལ་ཡི་ག་འབྱུང་བ་ཡིན།

- ཚ་རྒྱུད་བྱིང་བའི་དབངས་མཐི་ཅུ་བྱེད་པ། ལྷང་པ་འདྲིལ་བ། དལ་བ་མགྲོགས་པར་སོང་བ།
- ལུ་མདོག་སེར་པོ་ཆགས་ཤིང་དྲི་དང་རྒྱུ་ལ་ཆེ་ལྷང་རན་ཞིང་དུ་བྱེད་པ།
- ལྷས་སེམས་ཡང་མོར་ཕེབས་པ། ལྷ་བའི་ལས་ལ་དུས་སྐྱེ་འཇུག་འདོད་པ།
- མེ་དྲོད་ཆེ་ཅུ་བྱེད་ནས་ཟས་བདེ་སྐྱབ་དུ་འཇུག་པ།
- དཔྱད་ཀྱིས་དང་བཤང་རྒྱུ་བདེ་བར་རྒྱ་ཞིང་སྐྱབས་ལྷང་བེ་སྐྱབས་སོགས་དག་པ།
- ལྷེ་ལ་རོ་གསལ་བར་མདོན་པ།
- རིག་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ།

“

༄༅། །གང་བ་སྟོབས་ཅན་ནད་ལ་མེ་བའི་སྟོར། །

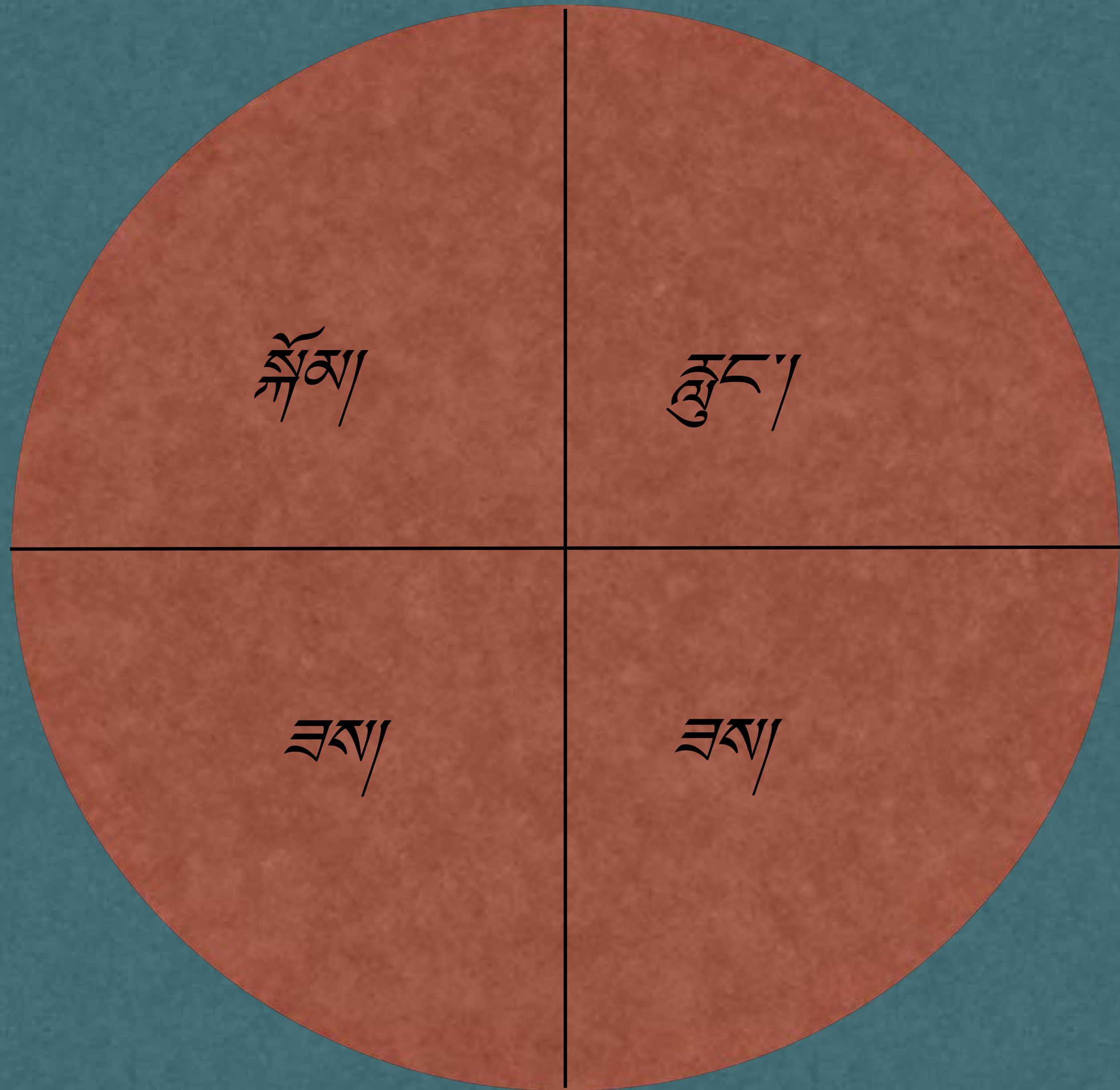
དྲོད་དགུ་སྐྱར་བ་སྐྱེན་གྱི་མེ་ཡིན་ཏེ། །

མེ་བཅའ་དཔུང་མེ་དྲོད་བཅུད་ཟས་གྱི་མེ། །

གནས་གོས་དྲོ་བ་སྐྱོད་ལམ་མེ་ཡིས་བཅོས། །

—དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བའི་ལས།

ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱང་ཐབས།



- ཨྱ། །དུས་ཀུན་ཏུ་ནི་བཟུང་ཚོད་རན་པར་བཟུང། །བཟུང་རྣམས་སྦྱི་ཡང་ཚོད་ལས་དཔགས་བྱ་སྟེ། །ཡང་ལ་འགྲངས་ཤིང་སྦྱི་ལ་བྱེད་འགྲངས་ཅམ། །བདེ་སླག་འཇུ་སྦྱ་ཚོད་བེན་ཞེས་སུ་བཤད། །དེ་ནི་ལྷས་འཚོ་མེ་དྲོད་སྦྱིང་བྱེད་ཡིན། །
- ཨྱ། །སྟོ་བའི་ཆ་གཉིས་བཟུང་ལ་ཆ་གཅིག་སྐྱོམ། །ཆ་བཞི་པ་ནི་རླུང་གི་གནས་སུ་བཞག། །
- ཨྱ། །བཟུང་སྐྱོམ་སྦྱིང་མལམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ་ཡིས། །འབད་དེ་མེ་དྲོད་བསྤུང་བར་གནས་འགྱུར་ན། །ལྷས་ཀྱི་སྟོ་བས་དང་ཚེ་ནི་གནས་པར་འགྱུར། །

༄། །དང་པོ་རྟེན་ནི་གང་རྒྱང་ཅན་གྱི་མི།
། །བྱངས་ངན་སློག་དང་ཁ་བཟུང་སྐྱབ་བཟ། །དལ་
། །བར་འདུག་དང་སྐྱ་ངན་སེམས་ལས་དུབ།
། །ཀླས་དང་བཟུང་གྱིས་མནར་ཤུལ་འཇུ་མི་རུས། །

༄། །རྒྱ་ནི་བད་ཀན་སྐྱེ་ཞིང་བསེལ་བ་ལ། །

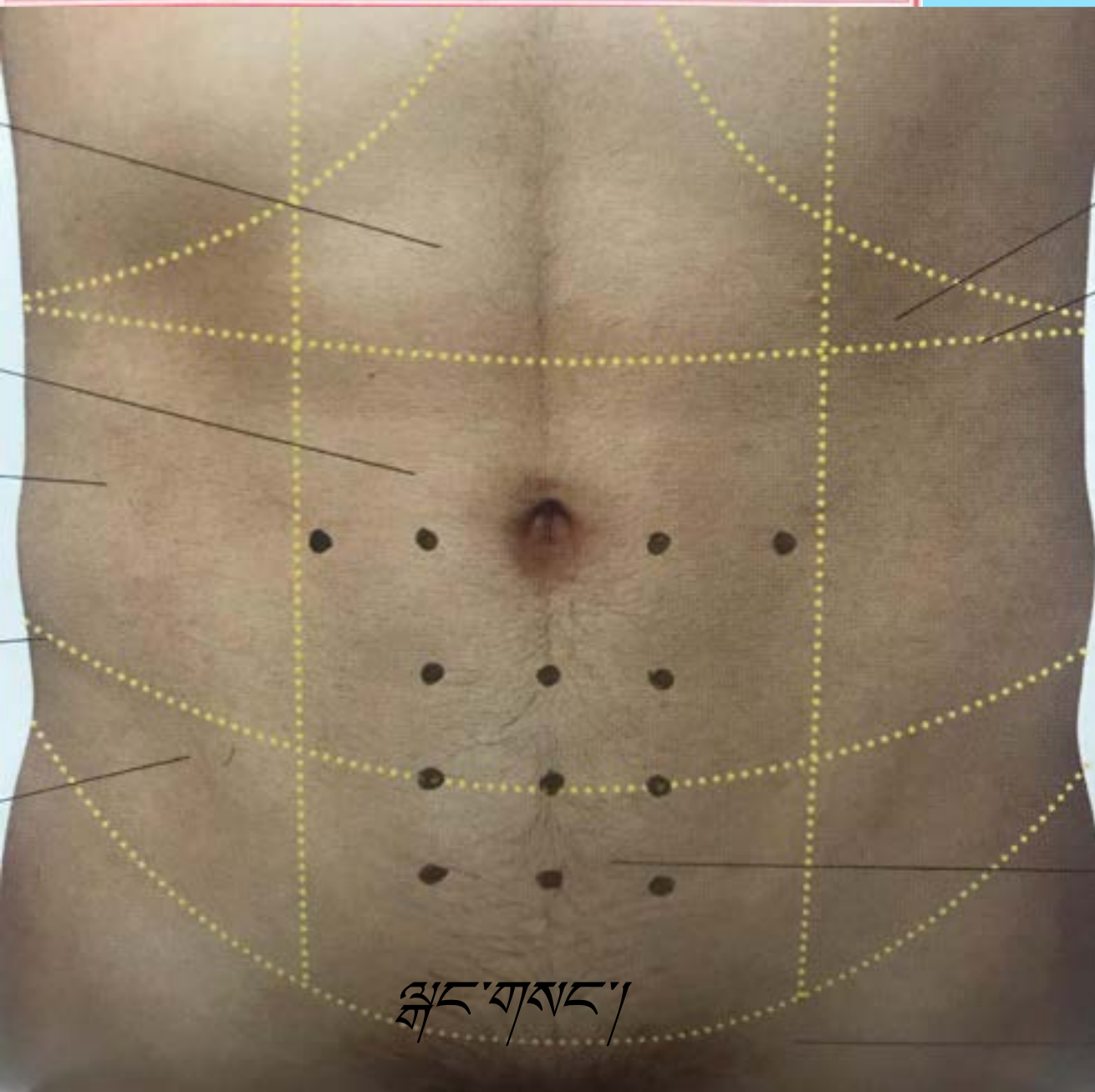
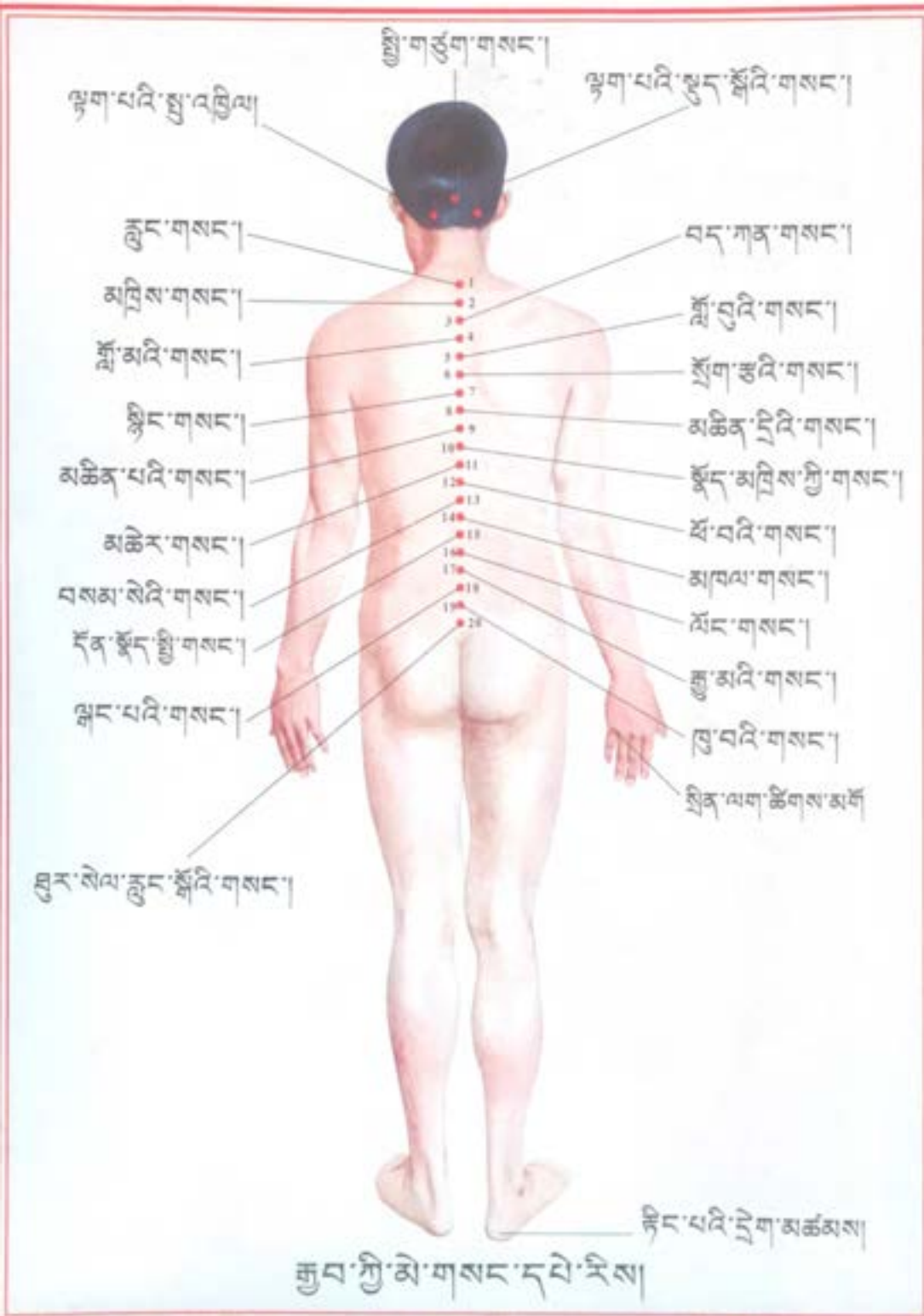
༄། །མ་གོ་མས་ནམ་ཕྱེད་ཁ་བཟུང་མ་སྐྱོང་བ། །

༄། །མི་འཕྲོད་དཀར་སྐྱུར་སྣོ་ངད་འོ་མ་ཉ།
། །སྐྱ་མ་མ་ཉུ་ཕྱི་མ་བློས་པ་དང་། །འདྲེས་པར་
། །བློས་པས་མི་འཕྲོད་འཇུ་མི་འགྱུར། །

༄། །བཟུང་གྱི་ངོ་བོ་འབྲུ་གསར་བསེར་ཅན་རུལ། །ཤ་རིང་
། །ཚོལ་བུ་འོ་རྒྱན་རྗེས་པ་དང་། །མ་ཚོས་འཚོག་དང་ཁིངས་པོ་
། །ཚུ་བསྐྱེས་ནམས། །དུས་མེད་བཟུང་ཚོད་མ་བེན་འཇུ་བ་དཀའ།
།

- ཕོ་བ་བའི་མེ་དྲོད་ནི་ལྷས་པོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ལྟ་བུ་ཡིན། །དེ་སྟོབས་དང་ལྡན་ན་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ལྷས་པོ་བདེ་ཐང་གནས་ཐུབ་པ་དང་། ལྷས་བྱངས་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱིན་པས་གཟི་མདངས་འཕེལ་བ་དང་ཚོ་ཡང་རིང་བར་གནས་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན། དེས་ན་སྤྱང་ཐབས་སུ་བས་སྐྱོམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ། སེ་འབྲུ། རྩ་འཁོལ། ལ་ཕུག་གསོས་མཐ། སྤྱང་རྩེ། རྩམ་ཐུག་སོགས་བསྟེན་དགོས།
- བས་སྐྱོམ་གང་བསྟེན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་བའི་འཇུ་སྟོབས་ལ་གཞིག་ནས་ཚད་གཞི་རན་པོ་དང་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་དགོས་པ་ལས་ཚོད་མེད་གང་བྱུང་བཟའ་ན་གཞོད་པ་ཡིན། ལྷམ་ཞག་ཆེ་བའི་བས་སྐྱོམ་དང་། རྩ་གང་མོ་སོགས་ལ་འཇུ་དཀའ་བ་དང་རུས་པ་སྦྱི་བསེལ་རིགས་ཉུང་ཚམ་བསྟེན་དགོས།
- ཁ་བས་གཞོད་པ་སྟེ་དུས་རྒྱན་དུ་སོ་སོའི་ཕོ་བ་ལ་གཞོད་པའི་རིགས་དང་མི་འཕྲོད་པ་རྣམས་བསྐྱམ་པའམ་འཛེམ་དགོས། རྒྱུད་ལས། རྒྱུད་སྤོང་རྒྱེན་གཉིས་དུན་པས་ཉུག་དུ་སྤྱང་། །ཁ་བས་མི་འཕྲོད་བོས་པས་སྤྱར་དུག་མཚུངས། །ལྲ་མ་མཁུ་བྱི་མ་བོས་པ་ཡིས། །ཁ་བས་མི་འཕྲོད་བོས་པས་འཐབ་པ་དང་། །མ་གོམས་དུས་མིན་བོས་པས་དུག་དུ་འགྱུར། །
- རྒྱུད་ལས། བས་སྐྱོམ་ལེགས་སྤྱད་ལྷས་དང་སྲོག་འཚོ་ཞིང་། །དམན་སྟག་ལོག་འགྱུར་ནད་བསྐྱེད་འཕྲལ་སྲོག་འཛེམས། །དེ་ཕྱིར་བས་སྐྱོམ་སྦྱོར་བ་མཁས་པ་གཅེས། །དེ་ལ་སྦྱི་སྦྱོམས་བས་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། །བས་བསྐྱམ་བས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་བ་གསུམ། །
- གལ་ཏེ་བས་ཚོད་མ་བེན་རྒྱུད་གྱུར་ན། །སྟོབས་མདངས་མི་འཕེལ་རྒྱུད་ནད་མ་ལྷས་འབྱུང་། །ཚོད་ལས་ཐལ་ན་མ་ཁུ་བེ་སྐབས་སྦྱེད། །དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུད་རྒྱའི་རྩ་སྤྱབས་བཀག། །ཕོ་བའི་དྲོད་ཉམས་ཉེས་པ་མ་ལྷས་སྦྱེད། །དེ་ཕྱིར་བས་དང་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱར། །

གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་འུ་ལ་དབྱུང་བཅོས་བསྟན་པ།



- ཚོགས་པ་བཅུ་བཞིའི་གཡས་གཡོན་ཚོན་དོ་འཇལ་བའི་སར་སྐྱ་བ་ཡང་ན་གིང་ཚུགས་བདུན་
རྒྱག་དགོས་པ་དང་།
- བཅོ་བརྒྱད་སྐང་པའི་གསང་ཡིན་པས་གཅིབ་སྟེ་བ་དང་བ་ལུ་འུ་ལ་མེ་བཅོའ་གདབ་
དགོས།
- མེ་དྲོད་ཞན་པ་དང་མ་ལུ་བ་ལ་བཅུ་གཉིས་པོ་བའི་གསང་ལ་མེ་བཅོའ་གདབ་དགོས།
- ཉེ་འོག་མཚོན་གསུམ་འཇལ་བའི་སྐང་པའི་གསང་ལ་མེ་བཅོའ་གདབ་དགོས།
- ལྷག་མངར་གྱི་ཚད་གཞི་སྐང་ཚད་ལས་འགལ་ན་མེ་བཅོའ་གདབ་མི་རུང་བ་ཡིན།
- གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་འུ་ལ་བད་རྒྱུང་གྲང་བ་ཤས་ཆེ་བས་གཏར་མི་རུང་།
- ཡང་ལ་རྩལ་པའི་སྐྱོན་སྐྱོན་བྱེ་སོགས་གྱི་དྲིལ་བྱིས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།
- གཅིན་སྟེ་བ་ལུ་འུ་ལ་སྐྱུ་བྱུག་བྱ་མི་རུང་།

རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་མ་འབྲུགས་པར་ཞི་འཇམ་གནས་དགོས་པའི་སྐོར།

༄༅། །དེ་ལ་རྒྱུད་ནི་ནད་ཀྱི་འབྲུག་པའི་རྒྱ། །སྣ་འདྲེན་མཇུག་སྤྱད་འཐོར་དང་ཁྱབ་པར་བྱེད། །རང་རྒྱུད་གསུག་ཅིང་ནད་མང་རྒྱུ་བ་པའི་སྤྱིར། །ཐོག་མར་རྒྱུད་གི་བཅོས་ཐབས་ཤེས་པར་བྱ།

- རྒྱུད་ནད་ཀྱི་ཁྱད་པར་སྤོང་རྒྱུན་རྣམས་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས།
- དུས་ཉུག་དུ་སེམས་ལ་སྤྱད་ན་དང་། སེམས་ངལ། སེམས་ཁྲལ་སོགས་འདོར་དགོས།
- དུས་རྒྱུན་དུ་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་ནད་སྤོང་བདེ་བག་ཕེབས་གནས་རྒྱུའི་སྤོང་སེམས་དགོས་པ་དང་། ཡན་སེམས་དགོས་པ། བྱིས་ཚང་སྤོང་སྤང་ལྡན་པ། སྤོང་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ཡང་དག་དགོ་བའི་སྤྱོད་ལ་དམིགས་དཔེ་བེན་དགོས་པ།
- གཞན་ལ་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་མི་བྱེད་པ།
- སྤོང་ཆག་དང་གཉིད་ཆག་མ་ཡིན་པར་དུས་སྤྱི་བཟུང་དགོས་པ་དང་གཉིད་ཉལ་དགོས་པ།

གཅིན་སྟེ་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་སྤང་དགོས་པ་ལག

- ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ་ནད་འདི་ལ་དུས་ཐོག་དུ་སྐྱེན་བཅོས་མ་བྱས་པར་ཡུན་རིང་བགོར་ཚེ་རྐང་པར་མ་གཉན་འབྱུང་བ་དང་། རྩ་གས་པའི་ནད། ཚུ་དཀར་གྱི་ནད། བྲག་རླུང་སྟོང་འཚངས་གྱི་ནད་བསྐྱེད་པ། གཞན་ཡང་མཁལ་མ་དང་རོ་ཚ་ཉམས་པ། ལྷང་པ། མཚན་པ། མིག་སྟེང་། བྲག་ཚུ་སོགས་ལ་གཞོན་སྐྱོན་གཏོང་བའི་སྐྱ་གཉན་གྱི་ནད་སྣ་ཚོ་གས་འབྱུང་གི་ཡོད།
- དེང་གི་དུས་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུ་ནད་གཞི་འདི་ནི་ཕོ་བའི་གཤེར་ཆེན་གྱི་འབྲས་ནད་འབྱུང་བའི་སྣོན་རྟགས་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།
- གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུ་ནད་པ་རྣམས་ནས་ནད་འདི་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར་བྲག་ཚེལ་ལམ་མཐིམ་ཞག་དང་། བྲག་ཤེད། མཁལ་མའི་བྱེད་ལས། མིག་ཚུ་བཅས་གྱི་བརྟག་དབྱུང་ལོ་གཅིག་གམ། ཡང་ན་རླུང་བ་དུག་ནད་ཐེངས་རེ་ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།
- ལག་མངར་དང་མཉམ་དུ་བྲག་ཤེད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའམ། ཡང་ན་སྟེང་གི་ནད་གཞི་ཡོད་པ། རྩ་བསགས་པའི་ནད་གཞི་སོགས་ཡོད་ན་ཁ་བཟུང་ནད་ཚུ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

The Dalai Lama, when asked what surprised him most about humanity, answered:

"Man.... Because he sacrifices his health in order to make money. Then he sacrifices money to recuperate his health. And then he is so anxious about the future that he does not enjoy the present, the result being that he does not live in the present or the future. He lives as if he is never going to die, and then dies having never really lived."



ब्रह्म

हिं

के