

ཕྱིན་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་ཕྱིན་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ཅི་བཞིན་སྟོང་ལ་བྱ་སྟེ། དེ་དག་རྣམ་པར་མ་
གྱུར་པའི་ཚེ་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་བསྐྱེད་ཅིང་། ཚེ་སློག་དབང་པོ་བསྐྱེད་བ་དང་། ཡང་
རྩལ་དོད་པ་སོགས་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་གྱུར་ན་ནད་རིགས་རྣམ་པ་སྣ་
ཚོགས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ།

ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་ཕྱིན་རིགས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱུད་ཅུའི་མིང་སྟེ། དེ་དག་རེ་རེར་ཡང་ཕྱིན་
སྟོང་ཕྱག་དུ་མ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་དུ་མིའི་ལུས་ཀྱི་སྐྱེད་པོ་ལྷན་གྱི་སྐྱེད་པོའོ། དེ་
ནི་དང་རབས་ཚན་རིག་སོགས་དུ་བཤད་པའི་མིའི་ལུས་སྐྱེད་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་རེད་ཅེས་པ་དང་
དབྱེར་མ་མཚེས།

ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།

བུ་མ་

ཐུ་ཐུའོ་ལམ།

ཐུ་ཐུའོ་

བུ་མ་
ལོ་མ་
ཐུ་ཐུའོ་ལམ།
མངར་ཐུ་ཐུའོ་ལམ།

ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།
ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།
ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།

ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།
ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།
ཐུ་ཐུའོ་བསྐྱེད་པ།

श्रीकृष्णस्य

वदश्रीः

शेषः

हृदश्रीः

शेषः

मप्रिसश्रीः

श्रीं श्रीं पश्यात् पश्यत् मर्कतम्

प्रशश्रीः

श्रीं प्रश

ནད་བརྟག་བསྟན་པ།

དཀའ་ལྔ་མའུ་ལྔ་

ལྔ་ལྔ་ལྔ་།

མྱེན་དང་རྒྱ་མེད་ཚ་གྲང་མཐུན་མོང་གནས།

ཚ་མྱེན།

ཕོ་སྤང་མཚོན་དྲི་མན་ཆད་ན།
 ལྷང་དུབ་ན་ཞིང་སྐྱུག་ཚུལ་སྟོན།
 རང་ཁོལ་གྱི་ཡིས་གཏུབ་སྐྱམ་བྱེད།
 སྐབས་སུ་སྤང་མེད་བརྒྱལ་བར་གྱུར།
 འགྲོལ་ཞིང་ཚ་ལ་གེ་བ་སྐམ།
 སར་ཚུར་རྒྱ་ཞིང་ཕྱི་ཚད་ཆེ།
 རེས་འགའ་སྟོད་འཕོ་རྒྱབ་མདུན་སྐྱུག།
 རྩ་ལེབ་ཁོང་གི་མས་ཡུན་ཞིང་འབྲིག།
 རྒྱ་དམར་རྒྱང་ས་ཆེ་ཀུ་ཡ་མཐུག།
 དེ་ནི་ཚ་བའི་མྱེན་ནད་ཡིན།

གྲང་མྱེན།

ཕྱི་ཡུལ་དྲོད་མེད་ཡན་ལག་རེངས།
 ལ་ནས་རྒྱ་འཇག་སྟོ་ཡང་སྟོད།
 རེས་འགའ་དྲི་རྒྱ་བསྐྱམ་པ་དང་།
 ལ་བཟས་མི་ལེན་སྐྱུག་གམ་འབྲུ།
 རུག་གཞན་གོང་འདྲ་ཁོང་མི་ཚ།
 རྩ་ལེབ་ཤེད་རྒྱང་དལ་ལ་འབྲིག།
 རྒྱ་མདོག་སྟོ་འམ་དཀར་ལ་ཉོག།
 འདི་རྟགས་ལྡན་ན་གྲང་བའི་མྱེན།

གདོན་མྱེན།

ཚ་གྲང་གང་དང་བསྟོང་གྱུར་གྱུང་།
 ཁོ་ཞིང་ཚོག་པ་བ་བ་དང་།
 སྐབ་ཚོལ་སྐྱ་ཞིང་སྐྱ་གཉན་མང་།
 གཉིད་བུམ་མང་ཞིང་བྱེད་སྤངས་འོང་།
 སན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཉན་མི་བདུག།
 རྩ་ནི་འགྱུར་ཕྱོག་སྐྱ་ཚོགས་སྟོན།
 འདི་རྟགས་ལྡན་ན་གདོན་གྱི་མྱེན།

ལྷན་པར་སྐོ་སྤྱོད་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

སྤོང་རྒྱུན་བསྟན་པ།

ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

མི་ཚེ་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

དང་པོ། བད་སྲིན་གྱི་ནད་བསྟན་པ།

བད་སྲིན་དུ་གུ་བསྐྱོག་ཅན་ནམ་རྒྱ་སྲིན་ལེ་བ་མོའི་ནད་ཟེར་བ་དེ་ནི་རྒྱ་མའི་ནད་སྐྱེ་འཕེལ་བུང་བའི་སྲིན་འབུ་ལེ་བ་མོ་དེས་ཟས་སྒྲོམ་གྱི་བརྒྱུད་རྗེས་འཇིགས་འཐེན་བྱས་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་བྱུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་ནི་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་དུ་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་ཅིག་ཀྱང་རེད།

སྒྲོང་རྒྱུན་བསྟན་པ།

སྒྲོང་རྒྱུན་དཀར་མངར་སོགས་སྐྱི་དང་། སྒྲོམ་སུ་ལུས་འབྲུགས་པ་དང་། ཟས་སྒྲོམ་བཅོལ་པ་དང་། རྒྱ་གྲང་མོ། ཤ་དམར་པོ་རྗེན་པས་བྱོས་པ་སོགས་སོ།

ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

- ༡། ཕྱི་ལུལ་དྲོད་མེད་ཅིང་ཡན་ལག་གི་ལྗང་རྩུ་རེངས་པ།
- ༢། ཁ་ནས་བད་མཆུ་འཇོག་ཅིང་ཁོང་སྒྲོམ་པ།
- ༣། རེས་འགའ་དྲི་རྒྱ་བསྐྱེམས་པ།
- ༤། ཁ་ཟས་མི་ལེན་པར་སྐྱུག་གམ་འབྲུ་བ།
- ༥། ལུས་སྒྲོབས་ཉམས་པ།
- ༦། བཤང་བ་མཉམ་དུ་སྲིན་བུ་དཀར་ལེ་བ་ཅན་འདོད།

སྲིན་འབུ་དེས་འབྲུག་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོ་བ་དང་། མཆིན་པ། ལྲང་པ། ཤ་པགས་གྱི་བར་སོགས་ལ་འཇུལ་ནས་དེར་འཚོ་གནས་བྱས་ཆེ་སྲིན་སྐྱུན་གྱི་ནད་སྒྲོང་གི་ཡོད།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

- ༡། བཟུ་རྩ་ལེབ་ཆགས་སུ་འཕར་བ།
- ༢། རྗེད་རྒྱུང་ཞིང་དལ་ལ་འབྱིག་པ།
- ༣། དྲི་རྒྱའི་མདོག་སྒྲོ་བ་འཕམ་དཀར་ལ་ཉོག་པ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཁོང་སྲིན་རང་གནས་སུ་གསོད་པ་དང་སྲིན་རོ་ཕྱིར་
 དཔུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་དགོས་པ་དང་། ལུང་པར་དུ་
 གྲང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་བད་སྲིན་ལ་སྲིན་སྦྲེན་དང་ཉྱེན་དུ་
 མེ་འབྱུ་དང་སྐྱ་གཤེར་སོགས་དྲོད་གྱི་གཉེན་པོ་གཏོང་
 དགོས།

སྦྲེན་འཆི་མེད་སྲིན་སེལ་དང་། ཕྱི་ཏང་བདུན་པ།
 ལུང་ལྗེ་སོགས་རྒྱུན་ལྡན་སྦྱོད་སྦྲེན་ལག་དང་། ད་དུང་
 རྒྱུད་ནས་བསྟེན་པའི་སྲིན་སྦྲེན་རིགས་བཅད་སྦྱོད་བྱེད་པའི་
 ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིན་འབྱུ་རྣམས་སྦྱོང་ཐབས་
 བྱེད་དགོས།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

པ།

༡། ལྷེ་བའི་འོག་དུ་སློན་བུའི་དུ་བུ་འདྲིལ་ཞིང་རྟོག་པོ་ཡོད་སྟེ་
༢། ར་ལྷུག་དྲག་པོ་ལྷང་དུ་བ་ངང་བསྟན་སྒྲག་མེད་པར་གཏོང་བ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཁོང་སློན་རིགས་གང་ཡང་རང་གནས་སུ་གསོལ་དགོས་པ་
དང་སློན་རོ་ཕྱིར་དབྱུང་དགོས་པ་དང་། དེ་སྟེང་རྒྱུང་སློན་
བུར་མ་ལས་བསྐྱེད་པའི་སློན་གྲང་ལ་སློན་སྤོང་དང་ལྷན་དུ་
ལྷི་ལ་སྟུམ་པའི་རྒྱུང་གི་གཉེན་པོ་གཏོང་དགོས།

གསུམ་པ། མིག་སྤྱོད་གསོ་བ།

མིག་སྤྱོད་ཞེས་པ་ནི་མིག་ནང་དུ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་བ་སྤུབ་འདོད་ཀྱི་རྣམ་པས་མིག་འཕྲུར་འདོད་པའི་གཡའ་བ་དང་
འབྲུམ་སྤྱོད་འབྲུར་བའི་ནང་ཅིག་ཡིན།

སྤོང་སྤྱོད་བསྟན་པ།

མིག་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་རྩུང་མཁྱིམ་བད་ཀའ་ཁྲག་བཅས་ལ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ནི་ཟས་སྤོང་
གཉིས་དམན་ལྷག་ལོག་པར་གྱུར་བ་དང་། ལུང་པར་དུ་ཁྲག་མཁྱིམ་སྤོང་བའི་ཟས་སྤོང་
ག་རུལ་བ་དང་། སྤོང་བཅོང་གི་རིགས། ཆང་སྤྱུར་སོགས་དང་སྤོང་ལམ་གྱོ་བུར་དུ་
དཀའ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤོང་བར་བྱེད།

ནང་རྟགས་བསྟན་པ།

མིག་དམར་མཆིལ་མ་མང་ངམ་དེ་ལས་ལྷོག། ཚ་གཡའ་རྩུབ་ཚག་གྲ་མ་
ཡོད་སྟུང་དང་། ལུག་འབྲུག་འབྲུམ་སྤྱོད་འབྲུང་ལ་ལོང་རྟོག་མོད།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

མིག་ནང་དུ་ན་རྒྱལ་འཕྲུག་གིས་འབྲུང་ཞིང་འབྲུམ་པ་སྐྱོན་བྱ་མཛད་ག་
དཀར་པོ་མཚན་ཐོན་པ་ལ་སློན་བྱ་རྒྱ་བའི་རྣམ་པ་འཕྲུར་འདོད་བྱེད་པ་
བཅས་འབྲུང་།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

མིག་གི་སློན་ཡིན་ཤས་ཆེར་འབྲལ་ལས་གྱུར།

གུར་གུར་བརྒྱ་གསུམ། གུར་ཕྱང་ཕྱག་ཚོར། སྤང་
འབྲལ་བརྒྱ་གཉིས། སྤྱིར་ཁུ། ཚོ་རྗེ་རབ་འཛོམས།
གསེར་མཛོད་བརྒྱ་གཅིག་ དགའ་བ་བརྒྱ་དུག་ ཕྱང་ལྗོ་
ནི་ལ། ཕྱར་ལ།

བཞི་པ། མོ་སྒྲིལ་གྱི་ནད་གསོ་བ།

མོ་སྒྲིལ་ཞེས་པ་ནི་མཁྲིས་སྒྲིལ་ཤ་སྒྲུ་ལབ་རྩེ་འདྲ་བ་དེ་ཉིད་ཟེང་སྒྲིལ་དམན་ལྷག་ལོག་པའི་དབང་གིས་འབྲུག་མ་ཏེ་
ལྷོ་བར་འགྱུར་ཞིང་མོ་ལ་རྒྱག་གཟེར་དྲག་དུ་ལྷང་བ་དང་མཇུག་དུ་མོ་དབུས་རུལ་བར་བྱེད་པའི་ནད་ཅིག་གོ

སྒྲིལ་སྒྲིལ་བསྟན་པ།

ལ་ཟེང་དཀར་མངར་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ་དང་།
ཡུན་རིང་མོ་གཙང་སེལ་སོགས་དུས་སྐྱེ་མ་བྱེད་པ།
ཟེང་མོ་གསེང་དུ་ལྷུས་པ།
མོ་གྲུལ་བསྒྲིགས་པོ་མེད་པ།

ནད་རྒྱགས་བསྟན་པ།

ཚ་གྲང་གང་ཡང་མོར་རིག་ཐབས་མེད་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ།
ན་རྒྱག་ལྷང་དུབ་བྱེད་པ། རྒྱག་ལངས་པ་དང་ལྷང་ལྷང་དུ་གཟེར་བ། མོའི་མདོག་
ནག་པ། མོ་བཙལ་པ་ལྷ་བྱུར་སྒྲིལ་བ། རྒྱག་དང་ལྷག་གི་ཚོགས་འཇག་པར་གྱུར་བ།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

ནད་འདི་བྱུང་བས་ཟས་སྒོམ་སོགས་ཚ་གང་གང་ཡང་རེག་ཐབས་མེད་
པར་ན་ཟུག་འབྱུང་བ་དང་ལྷག་པ་དུ་དཀར་མངར་རིགས་ཀྱིས་སྤྲ་ལ་
མཇུག་དུ་སོ་རྒྱུ་རུལ་བར་འགྱུར་རོ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཁོང་སྲིན་དུ་སྲིན་སྦྲན་སྲི་དང་ལྷུད་པར་དུ་སོ་སྲིན་ལ་
མཇུག་དགང་དང་དུགས་བྱེད་པ་དང་། མཇུག་དུ་བཅོས་
ཐབས་ཟད་ན་ཚ་བྱུད་ཀྱིས་སོ་དབྱུང་དགོས་པ་ཡིན།

ནག་འཚུར་གསུམ་ཐང་། འཛི་མེད་སྲིན་སེལ།
དོ་རྗེ་རབ་འཛོམས། གྱི་རང་བདུན་པ།
བྱ་ལྷུང་ལྗ་པ། སོ་སྦྲུམ་ནདུན་པ།

རིད་ཅིང་ཉམ་ཚུང་གན་པོ་དང་། རྩུང་ནད་ཀྱིས་ཉེན་སོ་མི་དབྱུང་། ཡ་སོ་དབྱུང་བར་མི་བྱ་སྟེ། དེ་ནི་སྤྲ་གཉེན་མང་པོ་སྦྱེད།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཕགས་སྒྲིན་འདི་ལ་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་དང་ལྷན་པར་ཚུ་
སེར་སྐུ་པར་བྱེད་པ་དང་ཞེས་དུ་གཉེན་ཚད་
གཅོག་པའི་སྒྲིན་བསམས་ཉེན་དགོས།

སྒྲིན་དཀར་བཅུ་པ། སྒྲིན་ལྷན་བཅོ་ལྷ། སེང་ལྷང་
ཉེར་ལྷ། ལྷ་བདུད་བཅོ་བཅུད། དུལ་རིན་བཅོ་
བཅུད། དུལ་ཚུ་བཅོ་བཅུད། སྤང་ཚེ་བཅུ་གཉེས།
རྟ་བེ་དམར་པོ། ལྷན་ལྷ་ཉི་ལ།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

གཞང་ཁ་བ་འཕུག་ལྡང་ཞིང་བཟོད་གླུགས་མེད་པ་དང་། ཤ་བའི་སྤྱི་
དང་འདྲ་བའི་སྤྱི་བུ་ཐོན་མི་ཚར་བ་དང་། སྤོད་ཀྱི་དུས་སྤྱི་ལྟག་པར་
གཡམ་འ་བ་འབྱུང་ངོ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

འབྱུང་པར་གཞང་སྤྱི་བུ་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་
རང་གཞན་སྤྱི་བུ་གྲོང་ཁྱེར་
བཞེག་དགོས་པ་དང་སྤྱི་རོ་ཕྱིར་
དབྱུང་སྤྱི་བུ་བཅོས་དགོས་པ་ཡིན།

བདུན་པ། མཚན་མའི་སློན་ནད་གསོ་བ།

མཚན་མའི་སློན་ཞེས་པ་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་མངལ་ན་གནས་པའི་སློན་བུ་མ་རུ་ཅོ་དང་ཨ་སོ་ལི་ཀ་གཉིས་ཟས་དང་
སློད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་ལས་བསྐྱེད་དེ་བུད་བའི་སློན་བུ་ལངས་ཁྲོས་ཀྱི་ནད་ཡིན།

སློད་ཀྱིན་བསྟན་པ།

གཙང་སྐྱར་དོ་སྐྱང་མ་བྱེད་པ་དང་། ཆགས་པ་གང་བུད་དུ་སྐྱེད་པ། མཇུག་མོ་དང་གིང་
བུས་མཚན་མ་ཕུགས་པ། ཟས་དང་སློད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་བཅས་ཀྱིས་སློང་།

ནད་ཉྱགས་བསྟན་པ།

མངལ་གྱི་སློན་བུ་ལངས་པས་ཚ་བའི་ནད། མཚང་ར་མཚན་མ་གཡའ་འཁོལ་
ལྷ་མ་རྒྱས། མེམས་འཕྱོག་གཉིད་མེད་འགྲོ་འདོད་སྐྱེས་པ་འདོད། ཤ་སྐམ་མོ་མཚན་
དུ་མ་གྱིན་དུ་མནམ། ཁྲོས་པ་དེ་དུས་སྐྱེས་པ་མ་འབྲུད་པས། མཇུག་མོ་གིང་བུས་
ཕུགས་པས་སློན་ཁྲོས་ཏེ། མངལ་ཁ་སྐྱངས་གིང་ཆུ་མེར་འཇག་པ་དང་། གྱིན་དུ་
སྤྲོ་ཞིང་ན་ལ་མཚན་མ་སློ།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཚན་སྲིད་ལངས་པ་ནི་སྐྱེས་པ་དང་འཕྲད་འདོད་ལ་ལྷུས་གསྐྱེས་
ཞིང་མོ་མཚན་ལ་དྲི་མནམ་པ་དང་། བྱོས་པ་ནི་མངལ་སྐྱངས་ཤིང་ཤིན་
སྲ་ལ་མཚན་མ་སྟོབ་པའོ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

མཚན་མའི་སྲིད་ལ་བས་སྐྱེས་
དཀར་མངར་གྱི་རིགས་དང་གྲང་བའི་རིགས། རྗེན་
པའི་རིགས་བཅས་སྤང་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་ལམ་ཉལ་པོ་
གང་འཚམ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱོན་ནི་སྲིད་འཛུམས་པའི་
རིགས་བསྟེན་དགོས།

སྐྱེར་བྱུན་བརྒྱད་པ། གཉེན་པོ་བཅོ་བརྒྱད།
ཨ་ཕུང་།
སར་ཕུང་། པད་རག་བསམ་ཕུང་། བསམ་བརྒྱད།

བརྒྱུད་པ། ཡ་མ་དཀར་པོ་བཅོས་པ།

ཡ་མ་ཞེས་པ་ནི་ཞང་ཉུང་གི་སྐད་དུ་སྲིན་ཕུའི་མིང་སྟེ་མགོར་གནས་ཀྱི་ནད་སྲིན་འབྱུགས་པའི་སྐབས་ལ་སྦྱར་བའི་མིང་
འདོགས་ལྷགས་ཤིག་ཏེ། འདིར་དེས་བསྐྱེད་པའི་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་གྲང་ལ་ནད་སྟོབས་རྒྱུང་བའི་མགོ་སྲིན་ལ་ཡ་མ་དཀར་པོ་སྟེ།
ནད་འདིའི་ངོ་བོ་དོན་ལ་བད་རྒྱུང་གི་ཤས་ཆེ་བའོ།

སྟོང་རྒྱུན་བསྟན་པ།

ཡ་མ་དཀར་ནག་གང་ཡང་སྦྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཉེས་གསུམ་འབྲུག་དང་རྒྱ་མེར་སྲིན་རྣམས་
ལས་ཕྱང་བ་ཡིན་ལ་རྒྱུན་ནི་དུས་གདོན་ཟེས་སྟོང་སྦྱི་དང་། ལྷ་ངན་ཕུར་ཆགས་སོགས་
ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཉན་གྱི་འབྲི་ཤས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

གྲོག་ལྟར་གཟེར་འབྱུག་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་པར་དུ་མདུན་རྒྱབ་ན་ཞིང་མིག་རབ་རིབ་བྱེད་
པ། མགོ་བོ་འཕྲོམས་ཞིང་དྲོད་དུགས་ཀྱིས་ཕན་སྦྱུམ་པ། མགོ་བོ་དྲིལ་པས་བདེ་སྦྱུམ་བྱེད་
པ། ལ་ལ་མགོ་བོ་བྱེད་ན་བ། ལྗེ་རྒྱུབ་ཅིང་སྐྱ་དང་བ་སྦྱུ་ལྷང་བ། རྣ་བ་ལུར་བསོགས་འབྱུང་།
མགོ་རྩ་འབྱུག་པ། ལ་རྒྱུ་དང་མིག་རྒྱ། རྣ་རྒྱུ་ཤོན་དུ་མང་བ་བཅས་འབྱུང་།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

དཀར་གོང་མེ་ལ་བསྐྱེག་པའི་དམར་པོ་དེ་ལ་ནད་པས་
མཆིལ་མ་བཏབ་ནས་བརྟག་པ་ལ་གྲང་ནས་མདོག་དཀར་པོ་དེ་
གར་སྒྲུང་ན་ཡ་མ་དཀར་པོར་ཤེས་པར་བྱ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཡ་མ་དཀར་པོ་འདི་ལ་ཐོག་མར་བད་རྒྱུད་གི་མགོ་
གཞོན་པ་དང་གྲང་ཤས་ཆེ་བར་དྲོད་དུགས་བྱས་ཏེ་གསོ་
བར་བྱ་དགོས་པ་དང་ཤིན་དུ་རྒྱུད་རྟགས་ལྡན་ན་མར་དང་
སྤྱར་ལ་བཅོས་དགོས།

གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ། གསེར་མདོག་བཅུ་གཅིག་
དོ་རྩེ་རབ་འཛམས། སུན་པ་ཀུན་ལྡན། སྤང་རྩི་བཅུ་
གཉིས། གུར་ཕྱུང་ཕྱག་དོར། ཡ་སྒྲན་དབང་པོ་ཀུན་
སེལ། བྱ་དམར་ཉེར་ལྔ། ཕྱུང་ལྔ།

དགུ་པ། ཡ་མ་ནག་པོ་བཅོས་པ།

འག་དང་མཁུམ་པའི་བསྐྱོད་ལྷན་པའི་སྤྱི་ནད་ལྷན་པའི་དང་ཚ་ཤས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

སྐྱོད་ཀྱི་བསྐྱོད་པ།

ཡ་མ་དཀར་ནག་གང་ཡང་སྤྱི་རྒྱ་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་འག་དང་ཆུ་མེར་སྤྱི་
རྣམས་ལས་ཕྱང་བ་ཡིན་ལ་ཀྱི་ཉེས་ཀྱི་དུས་གདོན་ཟུང་སྤྱི་སྤྱི་དང་། ལྷན་པའི་ཆགས་
སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པ་དང་། གཉན་གྱི་འབྲི་ཤས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

ནད་ཉེས་བསྐྱོད་པ།

ཚོགས་གསང་དང་སྤྱི་ཚང་ན་བ། ལྷན་པའི་དུ་མདའ་ལྷན་པའི་གཟེར་འབྲུག་དག་པོ་
འོང་བ། ཤ་མདོག་ནག་ལ་ལྷན་ཚ་བ། མགོ་བོའི་ལྷན་པའི་ཞིང་རིངས་བ། ཤེས་པ་ལྷན་པའི་
ལྷན་པོ་འདར་བ། དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་ལྷན་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་བཟོ་སྐྱོད་པའི་ལྷན་
མདོག་དམར་མེར་འབྲུང་བ། ཚ་སྤྱི་མེ་ཉི་ལྷན་པའི་སོགས་གཞོན་སྤྱི་འཆར་བ།

མི་ཚོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

དཀར་གོང་མེ་ལ་བསྐྱེག་པའི་དམར་པོ་དེ་ལ་ནད་པས་མཆིལ་མ་
བཏབ་ནས་བརྟག་པ་ལ་གྲང་ནས་མདོག་ནག་པོ་སྒྲང་ན་ཡ་མ་ནག་
པོར་ཤེས་པར་བྱ།

བཅོས་ཚུལ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཉེན་པོ།

ཐོག་མར་ཁྲག་མཁྱིལ་གཉེས་ཀྱི་སྟོབས་དབྱི་དགོས་པ་ཡིན།
གཉེན་དང་བསྐྱོང་ན་གཉེན་ཁ་བཅོག་དགོས་པ་ཡིན།

སྒྲང་རྩི་བཅུ་གཉེས་སྟེང་དུ་ཐང་ཕྱོམ་དཀར་པོ་དང་།
བྱི་ཏང་ག་བསྟན་བསྐྱོལ་གྲངས་དབུལ་ལ་བཏང་།
གུར་ཕྱང་ཕྱག་རྗེར་། དུལ་ཚུ་བཅོ་བརྒྱད། གསེར་
མདོག་བཅུ་གཅིག

ཡ་མ་མགོ་སློན་ནམ་གྲུང་སློན་སྐོར།

མིང་།

ལྗོན།

ངོས་འཛིན་ཚུལ།

ཡ་མ་དཀར་པོ།

བད་རྩུང་།

གྲང་མོས་རྩེད་ཅིང་དྲོད་དུགས་བདེ་སྣམ་བྱེད།
དགོང་དང་ཐོ་རངས་ལྡང་ན་རྩུང་དུ་འདོད།

ཡ་མ་ནག་པོ།

འབྲུག་མཁྱེན།

གཞན་ཡང་རྩུ་ལྷུག་ལ་སོགས་གྲང་མོ་ཕན།
ཉིན་དགོང་དུས་ན་འབྲུག་མཁྱེན་ཚ་བར་འདོད།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

कर्मणो भक्त्या च नमस्कृत्य

सर्वकर्मफलानि प्राप्नुयान्

ལྷོ་རྒྱལ་

ལྷོ་རྒྱལ་གྱི་གནས་བཞུག་པ།

ལྷོ་རྒྱལ་ཕོ་ལོང་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འབྱུང་།

མཚོ་ཉིད་བཞུག་པ།

ཕོ་ལོང་ནང་དུ་ལྷོ་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་བུ་འདྲིལ།

ནང་རྒྱལ་བཞུག་པ།

ལྷོ་རྒྱལ་འདྲིལ་དུས་ལྷུག་ཆེ་ཉུང་དུས་བདེ།

སྲིན་གྱི་གྲང་ཐབས།

སྲིན་གྲང་ཕོ་ལོང་གཉིས་སུ་སྲིན་འདྲིལ་ལ། ཕོ་ལོང་སྲིན་གྲང་དཀར་
མངར་གྲང་རྗེས་ན། ཏུ་བུར་འདྲིལ་ལམ་ཚ་ལ་འབྲུགས་སྟམ་བྱེད།
ལྡང་དུབ་ཆེ་ལ་ལངས་དུས་སྲིན་གྲང་གསལ་མེད།

མི་ནོར་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

- ༡། གཉན་གྲང་ཕོ་བ་གྲིས་དཀྲུགས་པ་ལྟར་གཟེར།
- ༢། སྲིན་གྲང་ཕོ་བ་ལྗོད་འབྲུར་བྱེད་ནས་ན།
- ༣། ལྷུག་ཕོ་གྲང་ཐབས་སྲོལ་ནས་རྩལ་ཆུ་འཇིག་ཞིང་ན།

བཅོས་

གཉན་སྲིན་
གྲང་ཐབས།

འཆིན་མེད་སྲིན་སེལ། བན་པ་ཀུན་ལྡན། ཏུ་ཕྱུང་།

ཐབས་

བསྟན་པ།

སྲིན་ཕོ་
གྲང་ཐབས།

གཡུ་རིལ་བརྩུ་གསུམ། གཡུ་ཕྱུང་། ཏུ་རྩ་དུག་པ། ཏུ་རྩ་བརྩུ་གསུམ།
ལྷེ་ཤེལ་སོ་བདུན། ལྷུག་ཕོ་འི་བྱུག་གཅོག་ཆེན་མོ།

དང་དུས་ཚོད་ཤིག་དང་མཐུན་
པའི་སྐབས་ཤི་ཚད་གཞི་འགའ་པོ་
སྤང་དང་སྐབས་བཅས་ཤི་ཚོད་ཤིག་

འཕགས་ལྷན་ཀྱང་མེད་ལྷོ་མ་ལ་དམར་བ་སྟེ
འཕགས་ལ་གནས་ཤིང་ཅུ་ནང་ཀུན་དུ་སྐྱེས་
གཉིས་ནང་ཀུན་གྱི་སྐྱེ་དང་མཛེ་ནང་བྱེད།

གཉེན་ནད། གཉེན་རྒྱུ་

གཉེན་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

ངོ་བོ་ནི་ལྷུ་ལ་གནས་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུགས་ལ་
ནད་བདག་གིས་སྐྱེད་པའི་པར་པ་ཏེ་ཞེས་
པའི་དུག་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱེན་གྱིས་འཕྲད་
ནས་ལྷུ་ལ་བྱུངས་ཏེ་མ་བཅས་ལ་འབབ་པའི་དུག་
རྒྱུ་ལ་བཟུང་ཞིང་།

གཉེན་ནད་ཀྱི་ངེས་ཚིག།

ངེས་ཚིག་ནི་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱིས་ལྷུ་ལ་
བྱུངས་ཏེ་མ་བཅས་མ་རུང་བ་བྱེད་ཅིང་།
འཕྲུལ་དུ་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱིས་ལྷུ་ལ་བྱུངས་པ་ཅན་གྱི་
ནད་ཉེན་ཆེ་བའི་མིང་འོ།

གཉེན་ཀད།

གཉེན་ཀད་རྟེན་ལྗོངས་

གཉེན་རྟེན་ལྗོངས་

རྟེན་ལྗོངས་ལྗོངས་གཉེན་རྟེན་ལྗོངས་

གཉན་རིམས་ཀྱི་རྒྱ

མི་རྣམས་འདོད་པའི་དབང་གིས་ལོག་པར་སྤྱད།
གཉན་ཡང་དུས་བཞིའི་འབྲུང་བ་དམན་ལྷག་ལོག་
དག་ལྷན་དེ་དུགས་ལྷོ་འཇིགས་སྤྱང་ན་འདོད།
ཁ་བཟུང་མ་སྤྲོམས་པ་ཡིས་རིམས་སྤྱུ་འབྲུང།

གསོ་རིག་གཞུང་ནས་གཉན་སྲིན་གྱི་གཟུགས་འགྲེལ་བཟོ་དེ།



པམ་ཏ་དེ་སྲིན་གྱི་གཟུགས་སྐྱེལ་པ།
རྩྭ་མ་པའི་མགོ་དབྱིབས་ཁ་ཆེ་སྐྱེལ་ལྟ་བུའི།
མཇུག་རིང་ཏྟ་སྐྱེལ་དུ་ཡོན་ལག་མང་།
རྩྭ་གཞོག་ལྡན་པས་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་བ་སྟེ།
བར་སྐྱང་ཁམས་མས་བ་སྐྱེལ་ལྟེན་འཇུག།

གཉན་ནང་གྱི་ངོ་བོ་ངེས་ཚོག

དེ་བརྟུན་ལུས་ནང་གནས་པའི་སློན་བུ་ནི།

འག་སློན་རྐང་མེད་ལྷུ་ལ་དམར་བ་སྟེ།

འག་ལ་གནས་ཞིང་རྩ་ནང་ཀུན་དུ་རྒྱ།

གཉན་ནང་ཀུན་གྱི་རྒྱ་དང་མཛེ་ནང་བྱེད།

རྐང་ཅིག་ཅམ་ལ་མགོ་རྐང་འཁྱུ་རུས།

དེ་ལ་རྒྱུན་ནི་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས།

སློང་བྱེད་ལུལ་དུས་ཟས་སློང་གདོན་རྒྱུན་གྱིས།

སློན་འཁྱུགས་ལུས་རྒྱངས་བཟས་པས་གཉན་ནང་འབྱུང་།

ཤིན་ཏུ་སློབ་ལ་གཟུགས་སྤྱིར་གཉན་ཞེས་བྱ།

ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་བཞི་ཡི་རྟ་ལ་ཞོན།

ཀུན་གྱིང་ངོ་བོ་ཚ་བ་ལས་མ་འདས།

ཚ་བ་རིམས་དང་གཉན་ནད་རྣམ་པ་གསུམ།

རིམ་པར་སྤྱི་མ་སློབས་ཆེ་མཐུ་རུས་སྤྱིར།

སྤྱིར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ལའང་རྣམ་པ་གསུམ།

ཤིན་ཏུ་སྤྱིར་དང་རབ་སྤྱིར་སྤྱིར་བ་འོ།

གཉན་ཚད་རྒྱུང་གསུམ་འཐབ་འཁྲུགས་རང་བཞིན་སྟེ།

དྲག་པོའི་གཉན་རིམས་དུས་སྤྱི་བཅོས་པར་རིག།

སྐྱོན་

སྐྱོན་ Bacteria

སྐྱོན་ H.Pylori
སྐྱོ་གཙོང་ཟད་སྐྱོད་

གཞན་སྐྱོན་ Virus

མཚིན་ནད་དུག་ཐབས་
གཞན་ནད་རྟེན་དུག་
དོག་དུག་ཐབས་གཞན་རྟེན་
Herpes

ཕོ་སྤྱི་ཆུ་ལ་པའི་ནད།

སྤྱི་ནད།

ཕོ་སྤྱི་ནད Helicobacter pylori

འཇུག་གནས།

ཕོ་བ།

གཉེན་པོ།

ལྷ་ཤེལ་སོ་བདུ་ཀ་ རུ་རྟ་བརྟུ་གསུམ། རུ་རྟ་རྟུག་པ། རུ་ལྷུང་། གཡུ་
རིལ་བརྟུ་གསུམ། ལྷུ་བ་ཕོ་བ་རིལ་དཀར། ཙཱ་ཙཱ་ཞི་ཉེར་གཅིག་ ལྷུང་ལྷ།
གཡུ་ལྷུང་། རིན་ཆེན་བཙོ་བུ་ལྷ་ཤེལ། ཞི་བྱེད་རྟུག་པ་ལྷུང་ལྷ།

གློ་གཙང་ཟད་བྱེད་པ།

སྨྱིན།

ཕྱ་སྨྱིན Mycobacterium tuberculosis

འཇུག་གནས།

གློ་བ།

གཉེན་པོ།

ཟངས་ཐེལ་ཉེར་ལྗ། གཙོ་བོ་ཉེར་ལྗ། ལུ་གང་ཉེར་ལྗ། ག་དུར་ཉེར་ལྗ།
སྤང་ཚི་བལུ་གཉེས། སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལྗ།

མཚིན་ནད་དུག་ཐབས།

སྲིན།

གཉེན་སྲིན། Hepatitis B virus

འཇུག་གནས།

མཚིན་པ།

གཉེན་པོ།

གསེར་མདོག་བརྒྱ་གཅིག་གསེར་མདོག་ལྔ་པ། ལྷ་ཤེལ་བདུད་རྩི་མ།
གུར་གུམ་བརྒྱ་གསུམ། ས་གས་དགུ་པ། ལྷོགས་ཀྱི་རྩི་མོ། རྣམ་རྒྱལ་
གསེར་མདོག་སྲིན་འཛོམས་ཆེན་མོ། ལྷ་འོད་མཚིན་བརྒྱད་ཆེན་མོ།

གཉེན་ཅད་རྟེན་འཁུགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་

སྤྱི་ཚོལ་

གཉེན་སྤྱི་ཚོལ་ HIVS

ལྟོ་སྟངས་ལྟར་

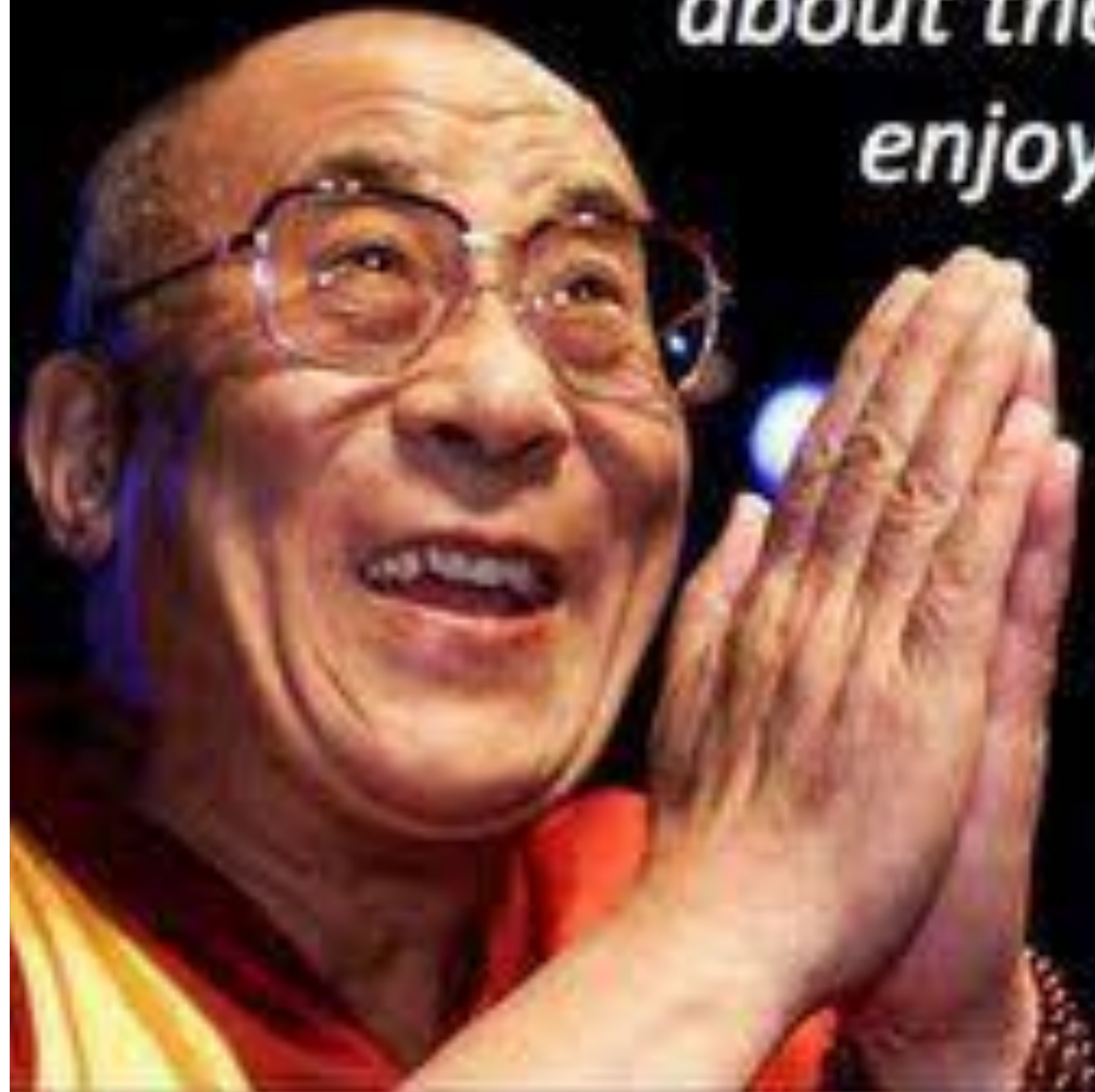
མཚན་མཁུ་ལྟར་ལྟར་

གཉེན་ལོ་

དགའ་བ་བརྟུ་ལྟར་ བསམ་ལྟར་། བསམ་བརྟུ་། མང་སྤྱོད་། ལྟར་སྤྱོད་།

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

हं

क