༄། དཔྱད་ལྔའི་ལམ་སྟོན་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།
THERAPY GUIDELINE FOR TRADITIONAL MEDICINE PRACTITIONER

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ལྲེ་བ།
ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བ།

གསོ་བའི་ལྷན་ཁགའབྲུག་ཐིམ་ཕུགསི་ལོ་ ༢༠༠༨

༄། དཔྱད་ལྔའི་ལམ་སྟོན་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་ཞྲེས་བྱ་བ་ བཞུགས་སོ།།
THERAPY GUIDELINE FOR TRADITIONAL MEDICINE PRACTITIONER

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ལྲེ་བ།
ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བ།
འབྲུག་ཐིམ་ཕུག
༉ སི་ལོ་༢༠༠༨ ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀི་རྒྱལ་ཁབ་ རང་དབང་དབུ་རྲེས་ནས་ མི་ལོ་༡༠༠ འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་རིས་སྲུང་གི་དོན་ལུ་སྤར་བསྐྲུན་ཞུཝ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ii

ཆེད་བརྟོད།
༉ ང་བཅས་རའི་སྨན་ལྟོངས་ཆོས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ལུ་ ཧྲེ་མ་ལས་རང་སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་དྲུང་ང་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་ཀིས་ཞབས་ཀིས་བཅགས་ བྱིན་གིས་བརླབས་པའི་སྦས་ཡུལ་ཁྱད་པ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མྲེད་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ སྟོ་ཤིང་གི་སྨན་དང་ ས་རྟོ་ལ་སོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྨན་རིག་ཚུ་རང་བཞིན་གིས་འཁྲུངས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པ་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་དང་ སྲེ་སིད་རིམ་བྱྟོན་ཚུ་གི་བསྒང་ལས་རང་ ལུང་ཕྟོགས་སོ་སོ་ནང་ལུ་ རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་ལམ་སྟོལ་འདི་དར་ཏེ་སྟོད་ནུག་ དེ་ལས་སི་ལོ་༡༩༦༧ ལུ་མི་དབང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་འཇིགས་མྲེད་རྟོ་རྲེ་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་ལས་དམིགས་བསལ་གི་ནང་པའི་སྨན་ཁང་གཞི་གཙུག་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གནང་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་འཇིགས་མྲེད་སེངྲེ་དབང་ཕྱུག་ཞབས་ལས་རང་ལུགས་སར་སྟོལ་མི་ཉམས་རྒྱུན་སྟོང་གི་གྲས་ལས་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཆེཝ་འབད་བརི་གནང་དེ་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་མ་ཉམ་པར་ཕིའི་སྨན་བཅོས་ཀི་ལམ་ལུགས་དང་གཅིག་མཚུངས་སྦྲེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀི་ས་གནས་མཐའ་དབུས་མྲེད་པར་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་ཀི་ཞབས་ཏོག་འདི་ཚུ་ཡར་རྒྱས་འགྟོ་དང་འགྟོ་བཞིན་པ་སྦྲེ་ཡོདཔ་ཨིན། ད་རྲེས་གསོ་བའི་སིད་བྱུས་དང་འཁིལ་ཏེ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

iii

གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བའི་ཁ་ཐུག་ལས་རང་ལུག་ནང་ པའི་སྨན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་དཔྱད་བཅོས་ལག་ལེན་ཕྟོགས་བསྡུས་ཀི་ལག་དེབ་གསར་བསིགས་འབད་མི་འདི་གིས་ སིར་གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་ ལྷག་པརདུ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་བཅོས་ཀི་སྤུས་ཚད་ཡར་དྲག་བཏང་སྲེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སིད་དཔལ་འཛོམས་ཀི་དམིགས་ཡུལ་འབྲུག་གི་མི་སྲེའི་ཡོངས་ལུ་གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་མཐིལ་ཕིན་ཞུ་ཚུགས་ནི་དང་ འདི་གིས་མ་ཚད་གསོ་བ་རིག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆ་མཉམ་ལུ་མཐོང་བརྒྱུད་ཀི་ལག་ལེན་མ་ཉམས་པར་བཞག་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཕན་ཐབས་སྦྟོམ་འབྱུང་ནི་ཨིནམ་ལས་དཔྱད་ལྔའི་ལམ་སྟོན་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆ་མཉམ་གིས་ འདི་ལུ་དང་བླངས་ཐོག་ལས་མི་སྲེ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ཞུ་ཚུགས་པའི་རྲེ་བ་དང་ རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་བསན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ ཇི་སིད་བསན་པ་ནམ་གནས་ཀི་བར་དུ་མི་ཉམས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ལེགས་སྨྟོན་དུ་ངིའི་ཁ་ཐུག་ལས་གཟྲེངས་བསྟོད་ཀི་བཀིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

(དྲཀར་ དགའ་རྟོ་ཚེ་རིང་)
དྲུང་ཆེན་
གསོ་བའི་ལྷན་ཁག།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

iv

ངོ་སྟོད།
༉ ད་རྲེས་ནང་སྨན་ལྲེ་བའི་ཁ་ཐུག་ལས་ ང་བཅས་རའི་ཆོས་སིད་གཉིས་ལྡན་སྨན་ལྟོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་ སིར་སངས་རྒྱས་ཀི་བསན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དར་ཞིང་རྒྱས་ནི་དང་ བྱྲེ་བག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྨན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་སས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གིས་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་ལ་བུ་མཐའ་ཡས་པ་གསུངས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ དཔྱད་ཀི་ལག་ལེན་གདམས་ངག་ཚུ་གི་བརྒྱུད་པ་གསེར་གི་ཟམ་པ་མུ་ཏིག་བསར་ལ་བརྒྱུས་པ་ལར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་ཀི་ཐོག་ལས་ འགྲྟོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་ནད་ཀི་སྡུག་བསལ་ལས་གྲྟོལ་ཏེ་ འབྲུག་གི་ར་བ་གསུམ་ལུ་ཕག་ཕིད་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དཔྱད་བཅོས་ལམ་སྟོན་ཀི་དེབ་གཅིག་ངེས་པར་དུ་བཟྟོ་དགོཔ་སྦྲེ་ སི་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ལོ་བསར་དྲུང་འཚོའི་ཞལ་འཛོམས་ནང་གྲྟོས་ཆོདབཏོན་ཡོད་མི་འདི་ ལོ་བསར་གསོ་བའི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ལས་རྒྱབ་སྟོན་ཆ་འཇོག་མཛད་ཡོད་མི་དང་འཁིལ་ཏེ་ དུས་ཚོད་ཁར་བཏོན་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་དམིགས་དོན་ཡང་གྲུབ་མ་ཚད་ ནང་སྨན་ལྲེ་བའི་འྟོག་ལུ་ཡོད་པའི་ལས་བྱྲེད་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་་གིས་གསོ་རིག་གཞུང་དང་འཁིལ་བའི་གཏར་བསྲེག་དུག་ལུམས་བྱུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་དཔྱད་ཀི་རིགས་ཚུ་འབདཝ་ད་ནད་ཀི་གསང་དམིགས་དང་དུས་ཡུན་ཚད་གཞི་ཚུ་ ལྲེ་བ་དང་རྟོང་ཁག་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

v

ག་ར་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ག་ར་གིས་ལག་ལེན་གཅིག་མཚུངས་དང་སིང་སིང་སྦྲེ་འཐབ་ཚུགསཔ་བཟྟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔྱད་བཅོས་ཁང་གིས་འགོ་འཁིད་ཐོག་ལས་གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བའི་འྟོག་ལུ་ཡོད་པའི་སྲེ་ཚན་༣གི་འཐུས་མི་ཚུ་མཉམ་རུབ་ཀི་ཐོག་ལས་ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་བཅོས་འབདཝ་ད་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཕན་ཐོགས་ཅན་གི་ལག་དེབ་འདི་བཟུམ་དུས་ཐོག་ལུ་བཏོན་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ ལྲེ་བ་དང་རྟོང་ཁག་ཚུ་ནང་བཞུགས་མི་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦྟོམ་འྟོང་ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཡང་དཔྱད་རིགས་གཅིག་མཚུངས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་བྱྲེད་ཡོངས་ཀིས་ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁིལ་ཏེ་མཛད་དགོ་པའི་སྙན་སྟོན་ཞུ་ནི་ཨིན།

(རྟོ་རྲེ་དབང་ཕྱུག)
མདོ་ཆེན།
ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

vi

དཔེ་སྐྲུན་གསལ་བཤད།
༉ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀི་བཀའ་དྲིན་ཅན་གི་བདག་ཉིད་མི་དབང་ཞིང་གཤེགས་འཇིགས་མྲེད་རྟོ་རྲེ་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་བཅོས་ལམ་ལུགས་འདི་ འགོ་དང་པ་སི་ལོ་༡༩༦༨ ལོར་ས་གནས་བདེ་ཆེན་ཆོས་གིང་ལུ་སྨན་སྟོད་ཁང་ཆུང་བ་ཅིག་སྦྲེ་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་འགོ་བཙུགས་གནང་ནུག། འདི་གི་ཤུལ་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མྟོ་ཐེངས་༣༢པའི་ནང་ལུ་མི་སེར་གིས་ཞུ་བ་ཕུལཝ་བཞིན་དུ་ སི་ལོ་༡༩༧༡ ལུ་ལཱ་གཡོག་སྟོང་བརར་དང་འབྲེལ་སྨན་པ་ལོ་ངོ་གསུམ་གི་སྟོབ་སྟོང་དང་། སི་ལོ་༡༩༧༨ ལུ་དྲུང་འཚོ་ལོ་ལྔའི་སྟོབ་སྟོང་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་བཙུགས་གནང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སི་ལོ་༡༩༧༩ ལུ་ནང་སྨན་ཆུང་བ་དེ་ད་ལྟོ་གི་ས་གནས་ཀ་ཝང་གང་ས་ལུ་སྤྟོ་བཤུད་དང་འབྲེལ་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ལྲེ་བ་ལུ་རྒྱ་བསྲེད་གནང་ནུག། མི་སེར་ཚུ་གིས་རྟོང་ཁག་ཚུ་ནང་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་བཅོས་ཀི་ཞབས་ཏོག་བཙུག་དགོ་པའི་ཞུ་བ་ཡང་ཡང་ཕུལ་མི་དང་འཁིལ་རྟོང་ཁག་༢༠དང་ རྲེད་འྟོག་གནས་ཚད་ཀི་སྨན་ཁང་འབིང་མ་ཨང་དང་པ་ཚུ་ནང་ ནང་སྨན་གི་ཞབས་ཏོག་རིམ་པ་བཞིན་རྒྱ་བསྲེད་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་བཞིན་དུ་ཡོད། ནང་སྨན་གི་ཞབས་ཏོག་དེ་གཙོ་བོ་སྨན་དང་དཔྱད་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་བཅས་བཞི་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ་སྦྲེ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པའི་དཔྱད་ལུ་ཡང་ གཏར་ག་དང་མྲེ་བཙའ་དུགས་ལུམས་བྱུག་པ་བཅས་དཔྱད་ལྔ་ཞྲེས་གྲགས་པའི་ནང་གསེས་མྲེ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

vii

བཙའ་ལས་རིགས་འགྲྲེས་པའི་གསེར་ཁབ་ཀི་ལག་ལེན་དེ་ཡོངས་གྲགས་ཅན་དང་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་སྦྲེ་ར་ལག་ལེན་འཐབ་སྲེ་ཡོད་རུང་ རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་དཔྱད་རིགས་ལ་ལུ་ཅིག་དྲུང་འཚོ་ཉམས་མྟོང་ཅན་རྲེ་རྲེ་གཉིས་གཉིས་ཀིས་མ་གཏོགས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མྲེདཔ་དང་ དཔྱད་རིགས་ལ་ལུ་ཅིག་རང་སོའི་སྟོབ་དཔོན་གི་མཐོང་བརྒྱུད་ལག་ལེན་འདྲ་མིན་ལས་བརྲེན་ ལག་ལེན་ཡང་དུམ་གྲ་རྲེ་མ་འདྲཝ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་མི་ཆ་མཉམ་གིས་གཅིག་མཚུངས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་དང་ ཚད་ལྡན་བཟྟོ་ཐབས་ཀི་དོན་ལུ་རྒྱུད་ལས་དཔྱད་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ ཕན་ནུས་དབྱྲེ་བ་གདབ་ཐབས་ལ་སོགས་པ་ཁ་འཐོར་བའི་ཚུལ་དུ་གསུངས་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་བསྡུ་སྲེ་ དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་ཅིག་ངེས་པར་བཟྟོ་དགོ་པའི་གྲྟོས་གཞི་དབྱིན་ལོ་༢༠༠༥ གི་ནང་སྨན་གོ་བསྡུར་ཞལ་འཛོམས་ནང་བྱུང་བའི་གྲྟོས་ཆོད་དང་ ལོ་ལར་གསོ་བའི་ཞལ་འཛོམས་ཀི་རྒྱབ་སྟོན་ཆ་འཇོག་དང་འཁིལ་ནང་སྨན་ལྲེ་བའི་དཔྱད་བཅོས་འགོ་དཔོན་ནས་དབུ་གཙོས་སི་ཚེས་༥/༩/༠༦ ལས་འགོ་བཟུང་ལས་བྱྲེད་ཚོགས་པ་ཅིག་བཟྟོ་སྲེ་ དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་རྟོམ་སིག་གི་ལཱ་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ཚོགས་པ་ཚུ་གིས་དུས་རྒྱུན་རང་སོའི་ལཱ་འགན་མཐར་བསལ་དགོ་པའི་འགན་ཁུར་རི་ལས་ལི་རུང་ གསོ་རིག་གི་བསན་པ་དང་འགྲྟོ་བ་ནད་པའི་དོན་ལུ་ཕན་པའི་ལྷག་བསམ་དར་ལར་དཀར་བའི་ཀུན་སྟོང་གིས་ས་ཕི་དང་གཞུང་གི་ངལ་གསོའི་སྐབས་ཚུ་ལུ་ཡང་འཚེར་སང་དང་དཀའ་ངལ་ལུ་མ་བལ་བར་རྒྱབ་རྲེན་དཔེ་ཆ་ཚུ་ནང་ཁུངས་གཏུགས་དང་ སྟོབ་དཔོན་སོ་སོའི་དགོངས་པའི་རལ་སྤྲུགས་ དེང་སང་ཚན་རིག་གི་ལམ་ལུགས་དང་འཁིལ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

viii

མི་འཁིལ་ཚུ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་བསྡུ་བསིགས་འབད་མི་གནས་ཚུལ་ཚུ་རྲེས་གཟའ་ཕུར་བུའི་ཉི་མར་བདུན་ཕག་རྲེ་བཞིན་འཐུས་མི་ཚུ་འཛོམས་ཏེ་དབྱྲེ་ཞིབ་ཡང་ཡང་འབད་དེ་ཟིན་བིས་འགོ་དང་པ་བཟྟོ་ཡོད། ལས་བྱྲེད་ཚོགས་པ་གིས་བཟྟོ་མི་ལག་དེབ་ཟིན་བིས་དེ་ རྟོང་ཁག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་དང་རྲེད་འྟོག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་གི་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ ནང་སྨན་ལྲེ་བའི་དྲུང་འཚོ་དང་གསོ་རིག་སྤྲེལ་ཁང་གི་ལེགས་སར་བ་ སྨན་བཟྟོ་དང་ཞིབ་འཚོལ་སྲེ་ཚན་ ལྷན་ཁག་གི་འཐུས་མི་བཅས་ཕི་ནང་ཤེས་བྱའི་གནས་ལུ་མཁས་པའི་འཐུས་མི་མང་རབས་ཅིག་འཛོམས་པའི་ཞལ་འཛོམས་སི་ཚེས་༡༥/༡/༠༧ ལུ་ས་གནས་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུ་འཚོགས་གནང་མི་ལོ་བསར་ནང་སྨན་ཞལ་འཛོམས་ཐེངས་༨པའི་ནང་ལུ་འདྲ་རྲེ་བཀམ་སྤྲེལ་དང་གསལ་བཤད་སན་འབུལ་ཞུས་ཏེ་ཞལ་འཛོམས་ཀི་འཐུས་མི་ཆ་མཉམ་ལས་བསམ་འཆར་དང་ ལེགས་བཅོས་ཀི་རྒྱབ་སྟོར་ལེན་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ལྷག་པར་དུ་ནང་སྨན་ལྲེ་བའི་དྲུང་འཚོ་རས་ཤོས་ཉམས་མྟོང་ཅན་ཚུ་གིས་མཁས་རིག་གི་རྒྱབ་སྟོར་དང་བསབ་སྟོན་གང་དྲག་གནང་བའི་བཀིན་དང་ གསོ་བའི་འཆར་སིད་སྲེ་ཚན་གི་དྲུང་ཆེན་འྟོགམ་ཕིན་ལས་རྟོ་རྲེ་ནས་དྲ་ནི་དྲ་ལས་འགུལ་ནང་ལས་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྟོར་འཚོལ་གནང་བའི་བཀིན་ལས་བརྲེན་ གསོ་རིག་འཛིན་སྟོང་ལྲེ་བའི་སྲེ་ཚན་ཁག་གསུམ་དང་རྟོང་ཁག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་གི་འཐུས་མི་བཅས་འཛོམས་ཐོག་ལས་སི་ཚེས་༢༣/༣/༠༧ ལས་༢༨/༣/༠༧ ཚུན་ས་གནས་སྤུངས་ཐང་ཁ་གསོ་བའི་སྟོང་བརར་ལྲེ་བ་ནང་མཐའ་དཔྱད་དང་ཞུན་དག་གནང་ཡི་ཟྲེར་ཞུ་ནི། དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་འདི་གཞུང་སྐད་རྟོང་ཁའི་ཐོག་ལས་གོ་དོན་འགྲྲེལ་བཤད་ཚུ་ག་དེ་འཇམ་འཇམ་སྦྲེ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ix

བཟྟོ་ཡོད་རུང་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་འདི་གཞི་ཆོས་སྐད་ཨིན་པའི་ཁར་ གཟུགས་ཀི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་མིང་དང་གསང་དམིགས་ཆ་བྱད་ཀི་མིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་མ་འདྲཝ་སྦྲེ་ཡོདཔ་ལས་ཕལ་སྐད་ནང་འབིཝ་ད་ གསོ་རིག་གི་དགོངས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་ཕལ་སྐད་ནང་གོ་དོན་ཕི་འགྱུར་སྦྲེ་གོ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོདཔ་ལས་ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་སོར་བཞག་ཐོག་ལས་བཀོད་བསིགས་འབད་ཡོད། ཨིན་རུང་དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ་ཟྲེར་མི་ལག་དེབ་འདི་དཔར་ཐེངས་དང་པ་ཨིནམ་ལས་ འདི་ནང་ལུ་ནོར་འཁྲུལ་དང་འཛོལ་བ་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ར་འྟོང་སིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ཤུལ་ལས་དཔར་ཐེངས་གཉིས་པའི་སྐབས་ལུ་ལེགས་བཅོས་བཟྟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱུད་དོན་སྦྲང་རིའི་ཟིལ་མངར་མངས་པས་བླྟོ་གྲྟོས་ཀི་གཤོག་ཟུང་རྒྱས་པ་འཆད་རྟོད་རྟོམ་གསུམ་གི་གླུ་དབྱངས་ལེན་པར་སྟོ་བའི་མཁས་དབང་བྷྲ་མ་རའི་ཚོགས་ཀིས་ཐུགས་ཀི་དགོངས་འཆར་ཚུ་ཀུན་སྟོང་རྣམ་དག་གི་སྒྟོ་ལས་རྟོམ་སིག་ཚོགས་པའི་འཐུས་མི་ཚུ་ལུ་གནང་ཐུབ་བཀིན་བསང་བར་ཞུ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

x

མཆོད་བརྟོད།

༉ བསྐལ་མང་གོང་ནས་སིབ་གཉིས་རབ་སངས་ཚོཊ་གཉིས་རྟོཊ་སྨིན་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རྟོལ་སོན། །སྙིགས་མའི་འགྲྟོ་ལ་བརྲེ་བའི་ཐུགས་ཀིས་སྟོང་གསུམ་མི་མཇེད་ཞིང་འདི་བདག་ཏུ་བཞྲེས། །རིགས་ཅན་གསུམ་གི་གདུལ་བྱ་ཡོངས་ལ་ཆོས་ཕུང་བྱྲེ་བའི་སྒྟོ་བརྒྱ་འབྱྲེད་མཛད་པ། །འདྲྲེན་པ་མཉམ་མྲེད་ཤཱཀའི་རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལ་སྒྟོ་གསུམ་དང་བས་ལན་བརྒྱར་བཏུད།།

སྤྲུལ་པའི་གྲྟོང་ཁྱྲེར་ཡིད་འྟོང་ལ་ན་སྡུག །ནད་ཀི་མིང་ཡང་མྲེད་པའི་ཞིང་མཆོག་ཏུ།།རྒྱལ་བའི་གསང་གསུམ་སྒར་གི་རྣམ་རྟོལ་ལས་། །རྒྱུད་བཞི་གསལ་མཛད་དྲང་སྟོང་མཆེད་
ལྔར་བསགས།།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གི་ཐུགས་རྲེའི་དཔྱིད། །གཅིག་བསྡུས་སྙིགས་མའི་འགྲྟོ་བ་ཡོངས་ཀི་སབས། །མཚན་དཔེའི་རྒྱན་རྟོགས་ཨོ་རྒྱན་སྨན་གི་བླར། །གུས་པས་འདུད་དོ་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྟོངས།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xi

སྟོན་རབས་སངས་པའི་ལས་འཕྟོ་རབ་སད་པས། །ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་མཁྱྲེན་པའི་རལ་རབ་རྒྱས། །འཆད་རྟོད་རྟོམ་པའི་ང་རྟོས་ས་གསུམ་ཁེངས། །གཡུ་ཐོག་མི་ཡི་སེང་གེར་མི་གུས་སུ།།

ཆུ་ཀླུང་ཀུན་ན་འཆར་བའི་ཟླ་གཟུགས་བཞིན། །ས་ཚོགས་སྒྱུ་འཕྲུལ་སྤྲུལ་པའི་སྐུར་བཞྲེངས་ནས། །ལྟོངས་འདིར་ཆོས་སིད་ལུགས་གཉིས་ཁིམས་ཀི་སྟོལ། །བཏོད་མཛད་མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀི་རྒྱལ་པོར་འདུད།།

རྣམ་མང་ཤེས་བྱའི་མཐའ་རྒྱ་བཙལ་བ་ལ། །རྣམ་དཔྱྟོད་རིག་པའི་གཤོག་རླབས་ཆེས་ཡངས་པ། །བྱང་ཟུར་རྣམ་གཉིས་ནོར་བུའི་མཚན་ཅན་སོགས། །རིམ་བྱྟོན་མཁས་པའི་ཚོགས་ལ་རྲེས་ཡི་རངས།།

ཞལ་གཅིག་སན་གསུམ་མཐིང་ནག་བརིད་པའི་སྐུ། །ར་ནག་ཆིབས་ཤིང་གྲི་གུག་ནམ་མཁར་འཕར། །བསན་སྲུང་མ་རུང་སྟོལ་བའི་དཔའ་བོ་སྲེ། །ཞང་བླྟོན་ཆེན་པོས་རག་ཏུ་མྲེལ་ཚེ་མཛོད།།

སྨན་ལྟོངས་ཀེ་ལ་ཤ་ཡི་ཕང་པ་རུ། །གཟུགས་སྐུའི་ཉིན་བྱྲེད་འཆར་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།།སྨན་ལྟོངས་སྲེ་འགྲྟོའི་བདེ་སིད་པདྟོའི་ཚལ། །བཞད་མཛད་མི་དབང་རིམ་བྱྟོན་གཙུག་ན་

རྒྱལ།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xii

གསོ་བྱའི་ནད་ལ་ཟས་སྟོད་སྨན་གསུམ་པོ། །ཇི་ལར་བསྲེན་ཀང་ནད་དཔུང་མ་ཞི་ན།།དཔྱད་ལྔས་ནད་ཡུལ་རད་ནས་དབྱུང་དགོས་ཞྲེས། །རྒྱུད་ལས་གསུངས་རྣམས་ཅུང་ཞིག་བསྲེབ་ལ་བྲེལ།།

ཞྲེས་མཆོད་པར་བརྟོད་པའི་མྲེ་ཏོག་སྟོན་དུ་འཐོར་ནས་ རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་བཅོས་ལམ་ལུགས་ནང་ནད་ཀི་གཉེན་པོ་བསན་ཚུལ་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་སྨན་དང་དཔྱད་རྣམ་པ་བཞི་ཞྲེས་ཡོད་པའི་ནང་གསེས་ དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་ཟྲེར་མི་འདི་ནཱ་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསན་ནི་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xiii

ཨང་ དཀར་ཆག། ཤོག་གྲངས།
༡ ཆེད་བརྟོད། i
༢ ངོ་སྟོད་གསལ་བཤད། ii
༣ དཔེ་བསྐྲུན་གསལ་བཤད iii
༤ མཆོད་བརྟོད iv
༥ རྒྱབ་ཁུངས ༡

༦ དང་པོ་ཁག་གཏར་དགོ་པའི་ཁུངས། ༤
༧ གཏར་གའི་ཆ་བྱད་ཀི་བཟྟོ་དབྱིབས། ༤
༨ གཏར་རུང་བའི་ནད་གཞི། ༦
༩ གཏར་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི། ༦
༡༠ དུས་ཚོད་ཀིས་མི་རུང་བ། ༧
༡༡ གནད་དང་བླ་གནས་ཀིས་སར་མི་རུང་བ ༨
༡༢ གཏར་ཐངས་གོ་རིམ། ༨
༡༣ གཏར་རན་པའི་དུས་ཚོད། ༩
༡༤ རིང་བའི་སྟོན་འགྲྟོ། ༩

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xiv

༡༥ ཉེ་བའི་སྟོན་འགྲྟོ། ༡༠
༡༦ དངོས་གཞི་བསྙལ་ཐབས། ༡༠
༡༧ གཏར་ག་གདབ་ཐབས། ༡༣

༡༨ གཏར་གི་དབྱྲེ་བ། ༡༤
༡༩ གཏར་ར་༧༧། ༡༤

༢༠ གཏར་དམིགས་འཚོལ་ཐངས་དང་ཕན་ཡོན། ༡༥
༢༡ ས་རྲེ། ༡༦
༢༢ ཐོང་ར། ༡༦
༢༣ གསེར་མདུང་དངུལ་མདུང་། ༡༧
༢༤ དཔྲལ་ར་གཏར་ཐངས། ༡༧

༢༥ སི་གཙུག། ༡༨
༢༦ ལག་རལ། ༡༨

༢༧ ལག་ར་གཉིས། ༡༩
༢༨ ལྟོན་ཤིང་བཞི། ༡༩
༢༩ མིག་ར་གཉིས། ༢༠
༣༠ ལྲེ་ར་གཉིས། ༢༠
༣༡ སོ་ར་གཉིས། ༢༡

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xv

༣༢ རྲེ་ཆུང་གཉིས། ༢༡
༣༣ དཔུང་ར་གཉིས། ༢༢
༣༤ སྟོད་ཀ་གཉིས། ༢༢
༣༥ སྒང་ར་གཉིས། ༢༣
༣༦ དྲུག་འགོ་གཉིས། ༢༣
༣༧ རུ་ཐུང་གཉིས། ༢༤
༣༨ གླླྟོ་སྙིང་འདོམ་ར། ༢༤
༣༩ གྟོ་མཆིན་འདོམ་རགཉིས། ༢༥
༤༠ མཆིན་མཁིས་འདོམ་ར་གཉིས། ༢༥
༤༡ བད་ཀན་གཤའ་རིངས་གཉིས། ༢༦
༤༢ མཁིས་པ་གཤའ་རིངས་གཉིས། ༢༦
༤༣ ཆུ་སེར་གཤའ་རིངས་གཉིས། ༢༧
༤༥ དྲུག་འདུས་གཉིས། ༢༧
༤༦ སྟོར་གོང་གཉིས། ༢༨
༤༧ སིན་ལག་རྒྱབ་ར་གཉིས། ༢༨
༤༨ ཕན་བུ་དྲུག་འདུས། ༢༨

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xvi

༤༩ ར་ཆེན་གཉིས། ༢༩
༥༠ སྒབ་ར་གཉིས། ༣༠
༥༡ ར་ཐུར་གཉིས། ༣༠
༥༢ བྱིན་གཞུག་གཉིས། ༣༡
༥༣ བྱིན་ཀྟོག་གཉིས། ༣༡
༥༤ གདོང་ར་གཉིས། ༣༢
༥༥ ལོང་ར་གཉིས། ༣༢
༥༦ རྒྱུ་ར་གཉིས། ༣༣
༥༧ ཡོབ་གོང་གཉིས། ༣༣
༥༨ ཕོ་བའི་རྭ་ར་གཉིས། ༣༤
༥༩ མཚན་མའི་འགྲམ་ར་གཉིས།། ༣༤
༦༠ གཏར་གནད་བཅུད་བསྡུས། ༣༤
༦༡ ཁག་པྲ་བརག་པ། ༣༥

༦༢ ནད་ཀི་ཁག་པྲ། ༣༦
༦༣ ནད་ཟུངས་མཐུན་མྟོང་གི་ཁག་པྲ། ༣༦
༦༤ ཟུངས་ཁག་གི་ཁག་པྲ། ༣༧

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xvii

༦༥ ཁག་གི་འདོན་ཐབས། ༣༧
༦༦ ཁག་གི་དབྱུང་ཚད། ༣༨
༦༧ ལོག་གནོན་ལས་དང་པོ་ཁག་མའཐོན་པ། ༤༠
༦༨ གཉིས་པ་ངན་ཁག་མྲེད་པ། ༤༡
༦༩ གསུམ་པ་ཁག་མ་ཆོད་པ། ༤༢
༧༠ བཞི་པ་རྨ་ཁ་སྐྲངས་པ། ༤༢
༧༡ ལྔ་པ་ཁག་གིས་བོག་པ། ༤༣
༧༢ དྲུག་པ་ཁག་གཏར་བའི་རྲེས་སུ་རླུང་སྲེས་པ། ༤༣
༧༣ རྲེས་གཅོད། ༤༣
༧༤ དམན་ལྷག་ལོག་དང་ཉེས་པ་བཞི་ལས་གཏར་དམན་
པ།

༤༤

༧༥ གཉིས་པ་ལྷག་པའི་སྟོན། ༤༤
༧༧ གསུམ་པ་ལོག་པའི་སྟོན། ༤༥
༧༨ བཞི་པ་ཉེས་པའི་སྟོན། ༤༥
༧༩ གཏར་གི་ཕན་ཡོན། ༤༦
༨༠ སིན་བུ་པདས་ངན་ཁག་འཇིབ་ཐངས། ༤༦

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xviii

༨༡ མྲེ་བུམ། ༤༧
༨༢ མྲེ་བུམ་གི་བཟྟོ་དབྱིབས། ༤༨ ༥༠
༨༣ མྲེ་བུམ་རྐྱབ་ཐངས། ༤༨
༨༤ ཟབ་ཟྟོན་འབད་དགོཔ། ༤༩
༨༥ མྲེ་བུམ་གི་ཕན་ཡོན། ༥༠
༨༦ རྭ་འཇིབ་ཀི་རྒྱུ་དང་བཟྟོ་དབྱིབས། ༥༠
༨༧ རྭ་འཇིབ་བརྐྱབ་་རུང་བའི་ནད་གཞི། ༥༡
༨༨ རྭ་འཇིབ་བརྐྱབ་ཐངས། ༥༡
༨༩ ཟབ་ཟྟོན་འབད་དགོཔ། ༥༢
༩༠ རྭ་འཇིབ་ཀི་ཕན་ཡོན། ༥༢
༩༡ མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས། ༥༣
༩༢ མྲེ་བཙའི་དབྱྲེ་བ། ༥༤
༩༣ ས་བ་འཐུ་ནིའི་དུས་ཚོད། ༥༤
༩༤ ས་བ་ལེགས་ཉེས། ༥༥
༩༥ ས་བ་བཟྟོ་ཐངས། ༥༥
༩༦ ས་བའི་ཚད་གཞི། ༥༦

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xix

༩༧ གསེར་གི་ཆེ་བ། ༥༧
༩༨ གསེར་གི་ནུས་པ། ༥༧
༩༩ གསེར་ཁབ་ཀི་བཟྟོ་དབྱིབས། ༥༨
༡༠༠ མྲེ་གཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་རུང་བའི་ནད་གཞི། ༥༨
༡༠༡ མྲེ་གཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མི་རུང་བའི་ནད་
གཞི།

༦༠

༡༠༢ གནས་ཀི་སྒྟོ་ལས་མི་རུང་བ། ༦༡
༡༠༣ དུས་ཀི་སྒྟོ་ལས་མི་རུང་། ༦༡
༡༠༤ ཚེས་གྲངས་ཀི་བླ་གནས། ༦༣
༡༠༥ གཟའི་བླ་གནས། ༦༤
༡༠༦ དུས་ཚོད་བླ་གནས། ༦༥
༡༠༧ གསང་དམིགས་ཚད་འཇལ་ཐངས། ༦༥
༡༠༨ ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པའི་གསང་དམིགས། ༦༥
༡༠༩ སྨན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས། ༦༦
༡༡༠ རྒྱབ་གསང་ཉི་ཤུའི་གསང་དམིགས་ཀི་དཔེ་རི། ༦༧
༡༡༡ མདུན་གི་མྲེ་གསང་དཔེ་རིས། ༧༨

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xx

༡༡༢ མདུན་གསང་༢༢ཀི་གསང་དམིགས་དང་ཕན་ནུས། ༨༢
༡༡༣ མཛུབ་ཚུགས་ཀི་གསང་དམིགས་དང་ཕན་ནུས། ༨༣
༡༡༤ མྲེ་གཙའ་དང་གསེར་ཁབ་གདབ་ཐབས། ༩༣
༡༡༥ དང་པོ་བཙོ་བ་ནི། ༩༣
༡༡༦ བསྲེག་པ་ནི། ༩༣
༡༡༧ བསྟོ་བ་ནི། ༩༤
༡༡༨ བསིག་པ་ནི། ༩༤
༡༡༩ མྲེ་གཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་ཐངས། ༩༥
༡༢༠ མྲེ་བཙའི་སབས་འགྲྟོ། ༦༦
༡༢༡ གསེར་ཁབ་ལྔ་གྲམ་སྦྲེ་རྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས། ༩༨
༡༢༢ མྲེ་བཙའ་གསེར་ཁབ་ཀི་དུས་ཡུན་ཚད་གཞི། ༩༩
༡༢༣ དམན་ལྷག་ལོག་པའི་སྟོན། ༡༠༠
༡༢༤ ཕི་རྲེས་བཅད་པ། ༡༠༡
༡༢༥ མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་ཕན་ཡོན། ༡༠༡
༡༢༦ གསེར་གི་ཏེལ་པ། ༡༠༢
༡༢༧ དངུལ་གི་ཏེལ་པ། ༡༠༣

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xxi

༡༢༨ ཟངས་ཀི་ཏེལ་པ། ༡༠༤
༡༢༩ ལགས་ཀི་ཏེལ་པ། ༡༠༤
༡༣༠ ཧྟོར་གི་མྲེ་བཙའ། ༡༠༥
༡༣༡ རྭ་ཚུགས། ༡༠༥
༡༣༢ ཤིང་ཚུགས། ༡༠༦
༡༣༣ རྟོ་ཚུགས། ༡༠༦
༡༣༤ སོ་ཚུགས། ༡༠༧
༡༣༥ རས་ཚུགས། ༡༠༨
༡༣༦ མྲེ་བཅོས་བླྟོན་པོའི་བཅོས་ཚུལ། ༡༠༨
༡༣༧ གྲྟོང་ཁྱྲེར་མྲེ་ཡིས་གཞྟོམ་ཚུལ། ༡༡༡
༡༣༨ དུགས་བརྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས། ༡༡༢
༡༤༡ དུགས་ཀི་དབྱྲེ་བ། ༡༡༣
༡༤༢ བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག། ༡༡༤
༡༤༢ དྲྟོད་དུགས་བཅུ་དགུ། ༡༡༦
༡༤༣ བྱིས་པའི་མཆིན་དུགསའབད་ཐངས། ༡༢༡
༡༤༤ དུགས་ཀི་ཕན་ཡོན། ༡༢༢

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xxii

༡༤༥ དོན་ཚན་བཞི་པ་ལུམས་ཀི་སྐྟོར། ༡༢༣
༡༤༦ བཅོས་མའི་ལུམས། ༡༢༣
༡༤༧ སྨན་བསྐྟོལ་ཐངས། ༡༢༤
༡༤༨ ཆུ་དང་སྨན་གི་ཚད་གཞི། ༡༢༥
༡༤༩ ཆུ་ལུམས་རུང་བའི་ནད་རིགས། ༡༢༥
༡༥༠ ཆུ་ལུམས་མི་རུང་བའི་ནད་རིགས། ༡༢༥
༡༥༡ གནས་ཀིས་མི་རུང་། ༡༢༦
༡༥༢ ལུམས་སྦང་ནི་གི་ལམ་ལུགས། ༡༢༦
༡༥༣ ལུམས་སྦང་པའི་སྐབས་ཀི་སྟོན་འགྲྟོ། ༡༢༦
༡༥༤ ཆུ་ལུམས་སྦང་ཐངས། ༡༢༧

༡༥༥ ཆུ་ལུམས་སྦང་ནི་གི་དུས་ཡུན། ༡༢༨
༡༥༦ གཙང་སྦྲ། ༡༢༨
༡༥༧ རླངས་ལུམས། ༡༢༩

༡༥༨ སྨན་དང་ཆུ་གི་ཚད་གཞི། ༡༢༩
༡༥༩ རླངས་དུགས། ༡༣༠

༡༦༠ བདུད་རི་ལྔ་ལུམས་ཀི་ཕན་ནུས། ༡༣༠

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xxiii

༡༦༡ བཅིང་ལུམས་ལས་ཚ་སེལ་བརྒྱད་ཀི་ལུམས། ༡༣༡
༡༦༢ གྲངས་སེལ་བཅུ་གཉིས་ཀི་ལུམས། ༡༣༣
༡༦༣ དོན་ཚན་ལྔ་པ་བྱུག་པའི་བཅོས་ཐབས། ༡༣༧
༡༦༤ ལྡྲེ་གུའི་བྱུག་བཅུ་བཞིའི་སྐྟོར། ༡༤༡
༡༦༥ བྱུག་པ་འབད་ཐངས་དང་ཕན་ནུས། ༡༤༥

༡༦༦ སིར་བཏང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་གཙང་སྦྲ་བསྲེན་

ཐངས།

༡༤༥

༡༦༧

ནང་སྨན་ལྲེ་བ་ལུ་དཔྱད་རིགས་ཞབས་ཏོག་གི་
གནས་ཚད།

༡༥༡

༡༦༨ ལུང་ཕྟོགས་སྨན་ཁང་གི་དཔྱད་རིགས་གནས་ཚད། ༡༥༢
༡༦༩ རྟོང་ཁག་སྨན་ཁང་གི་དཔྱད་རིགས་གནས་ཚད། ༡༥༣
༡༧༠ གཞི་རྲེན་སྨན་ཁང་གི་དཔྱད་རིགས་གནས་ཚད། ༡༥༤
༡༧༡ གཞི་རྲེན་ཁུངས་གཏུགས་ཀི་དཔེ་ཆའི་ཐོ། ༡༥༥
༡༧༢ སྨྟོན་ཚིག། ༡༥༦

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

xxiv

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

1

རྒྱབ་ཁུངས།

༉ བདགཅག་གི་སྟོན་པ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཐབས་མཁས་ལ་ཐུགས་རྲེ་དང་ལྡན་པ་དེ་ཉིད་ཀིས་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནད་ཀི་སྡུག་བསྔལ་དྲག་པོ་ལས་སྟོབ་པའི་ཆེད་དུ་ སྨན་གི་གྟོང་ཁྲེར་ལྟ་ན་སྡུག་ཅེས་བྱ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ལྔ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞལ་ཡས་ཁང་དང་ ཁང་པ་དེའི་རྒྱན་ཕྟོགས་བཞིའི་རི་བོ་དང་བཅས་པ་སྤྲུལ་ཏེ་ཐུགས་སྤྲུལ་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་གསུང་སྤྲུལ་དྲང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྲེས་གཉིས་ཀིས་ཞུ་བ་ཞུས་ལན་གི་ཚུལ་དུ་གསུངས་པའི་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་སྲེ་བཞིའི་ནང་ལུ་ནད་གསོ་བྱྲེད་ཀི་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་རྩ་གཉིས་ལ་སོགས་པ་དཔག་ཏུ་མྲེད་པ་ཡོད་རུང་ ཇི་སྐད་དུ། ནད་ལ་གསོ་བར་བྱྲེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། །ཟས་དང་སྟོད་ལམ་སྨན་དཔྱད་བཞི་ཡིན་ཏེ། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་ནད་ལུ་གཉེན་པོ་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་ སྨན་དང་དཔྱད་བཞི་གི་ཐོག་ལས་བཅོ་ཁ་བརྐྱབ་དགོཔ་སྲེ་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས།གསོ་ཐབས་ལས། སྟོབས་ཆུང་ནད་ལ་དང་པོ་སྟོད་ལམ་གཟབ།།དེས་མ་ཞི་ན་ཕན་གནོད་ཟས་ཀིས་བཅོས། །དེས་མ་ཞི་ན་བསིལ་དྲྟོད་སྨན་གིས་བཅོས། །གསུམ་གས་མ་ནོན་དཔྱད་ཀིས་ནད་ཡུལ་དབྱུང་། །ཞྲེས་པ་ལྟར། དང་པོ་སྟོད་ལམ་དྲག་དལ་གིས་བཅོས་པ།གཉིས་པ་ཕན་གནོད་ཟས་ཀིས་བཅོས་པ། གསུམ་པ་ཞི་བྱྲེད་སྨན་གིས་བཅོས་པ་ གསུམ་ཆ་ར་གིས་ནད་མ་ཞི་བ་ཅིན་ འཇམ་རྩུབ་དཔྱད་ལུ་བརྲེན་དེ་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ནད་མཇུག་གཅད་ནིའི་དོན་ལུ་དཔྱད་བཅོས་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་། ཕི་མ་འཕིན་ལས་རྒྱུད་ཀི་མདོ་བཞི་ལས་འཇམ་རྩུབ་དཔྱད་ཀི་མདོ་ཟྲེར་ངོ་བོའི་སྟོ་ནས་བརག་པ་དེ་ཡང་ བྲང་ཏི་པོད་ཆུང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

2

ལས། ལུས་ཀི་ཕི་ནས་དཔྱད་པ་ཡིས། །ནང་ཀི་ནད་ཀི་རྒྱུ་རྟོགས་ཤིང་། །ཟུག་རྔུ་ཞི་བར་བྱྲེད་པའི་ཐབས། །སྟོན་པ་གང་ཡིན་དེ་དཔྱད་ཡིན། །ཟྲེར་གསུངས་པའི་གཟུགས་ཀི་ཕི་ཁ་ལས་བརག་དཔྱད་འབད་དེ་ནང་གི་ནད་ཀི་རྒྱུ་རྐྱྲེན་ཆ་མཉམ་ཤེས་ཚུགསཔ་ལས་ནད་འདི་ཕི་ཁར་བཏོན་ཏེ་ཞི་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་མི་ལུ་དཔྱད་ཟྲེར་བསླབ་ཨིན། འདི་བཟུམ་གི་དཔྱད་ལུ་ཡང་རྒྱུད་ལས།དེ་ཡང་འཇམ་དང་རྩུབ་དང་དྲག་པོ་གསུམ། །འཇམ་པོའི་དཔྱད་ལ་དུགས་ལུམས་བྱུག་པ་གསུམ། །རྩུབ་པའི་དཔྱད་ལ་གཏར་བསྲེག་དབུག་པ་གསུམ། །དྲག་པོ་འདྲལ་གཅོད་འདྲུད་དང་འབྱིན་པ་བཞི།། ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་དཔྱད་རིགས་རྣམ་གངས་ལེ་ཤཱ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཟུག་རྔུ་མྲེད་པའི་འཇམ་དཔྱད་གསུམ་དང་། ཟུག་རྔུ་དང་བཅས་པ་རྩུབ་དཔྱད་གསུམ། སྟོབས་ལྡན་མྱུར་བའི་དྲག་པོའི་དཔྱད་བཞི་སྲེ་བཅུ་ཡོདཔ་ཨིན། བསྡུ་བ་ཅིན་མཇུག་དོན་ལས། དཔྱད་རྣམས་གང་བྱྲེད་དཔྱད་ལྔའི་ནང་བཞིན་སྟོར།། ཞྲེས་དང་། འཇམ་རྩུབ་གཉིས་སུ་མ་འདུས་དཔྱད་གཞན་མྲེད།། ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་རྩུབ་དཔྱད་གཏར་བསྲེག་གཉིས་དང་ འཇམ་དཔྱད་དུགས་ལུམས་བྱུག་པ་གསུམ་ལུ་མ་བསྡུ་བའི་དཔྱད་གཞན་མྲེདཔ་ཨིན།དང་པོ་དཔྱད་ལྔའི་ནང་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གཏར་ནི། ཕི་མ་འཕིན་ལས་རྒྱུད་ལས་། ཁྲག་ནད་དཔྱད་མཆོག་ཀུན་ལ་གཏར་ག་མཆོག། ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་དངོས་སུ་ཕིར་དབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་གཏར་ག་དང་། དཔྱད་ལྔའི་ནང་ཚན་བསྲེག་ནི། རྒྱུད་ལས། མདོར་ན་བད་རླུང་ལས་གྱུར་གང་བ་ཀུན། །རྩ་ནད་ཆུ་སེར་མྲེ་ཡིས་བསྲེགས་པར་བསྔགས།། ཟྲེར་གསུངས་པའི་གང་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་རང་གནས་སུ་བསད་དེ་སླར་ནད་རྟོ་ཚུ་མི་ལྡང་ནི་གི་ཐབས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

3

ཤེས་ལུ་བསྲེགས་དང་། དཔྱད་ལྔའི་ནང་ཚན་དུགས་ནི། དྲང་སྟོང་ཙ་ཀ་རས། དུགས་ཀི་གསོ་བར་བྱ་བའི་ནད། །རླུང་ནད་བད་ཀན་བདག་ཉིད་ཅན། །སྣུམ་ནི་སྔྟོན་དུ་འགྟོ་བ་ཡི། །དུགས་ཀིས་རབ་ཏུ་ཞི་བར་འགྱུར། །ཞྲེས་པ་ལྡན་འདུས་བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ན་ཟུག་རྔུ་འཕལ་དུ་གཅོག་ཚུགས་པའི་གསོ་ཐབས་ལུ་དུགས་དང་། དཔྱད་ལྔ་ལུམས་ནི། རྒྱུད་ལས། ལུམས་ཀིས་ཚ་རླངས་ཆུ་སེར་བ་སྤུར་འདོན།། ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ལྡན་འདུས་མཁྲིས་པའི་ནད་ཚུ་རླངས་པས་ཆུ་སེར་ཚུ་བ་སྤུ་ལས་ཕི་ཁར་བཏོན་པའི་ཐབས་ལུ་ལུམས་དང་། དཔྱད་ལྔའི་ཕི་མ་བྱུག་པ་ནི། རྒྱུད་ལས།རླུང་ནད་ཀུན་ལ་སྣུམ་བྱུག་བསྲེན་པར་བྱ།། ཞྲེས་པ་ལྡན་འདུ་རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ལུ་བྱུག་མཉེས་ཕི་གསུམ་གིས་ནད་གསོ་བའི་ཐབས་ལུ་བྱུག་པ་ཟྲེར་བསླབ་ཨིན། གོང་གི་དཔྱད་ལྔ་པོ་རང་རང་དང་འབྲྲེལ་བའི་ནང་གསེས་གཏར་ལུ་མྲེ་བུམ། བསྲེག་ལུ་ཏེལ་རིགས་དང་ དུགས་ལུ་རླངས་དུགས། ལུམས་ལུ་བཅིངས་ལུམས། བྱུག་པ་ལུ་དྲིལ་ཕི་ལ་སོགས་པའི་ཐུན་མྟོངས་མ་ཡིན་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ཧྲེ་མ་ལས་རང་དར་ཏེ་ཡོད་མ་ཚད་ ལྷག་པར་དུ་དེང་སང་གི་མིའི་བཟྟོད་སན་དང་འཚམས་པའི་གྟོན་ཆུང་ལ་ཕན་ཆེ་བ་ཧྲེ་མའི་གསེར་ཚུགས་དང་སྤྲ་མྲེ་ཚུ་ལས་རིགས་འགྲེས་ཏེ་གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ཚུ་གི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་དར་ཁབ་སོང་ཞིནམ་ལས་ད་ལྟྟོའི་བར་ན་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཅན་དང་ཡོངས་གགས་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

4

དང་པོ་ཁྲག་གཏར་དགོ་པའི་ཁུངས།
རྒྱུད་ལས། ནད་དངོས་ཕིར་འབྱིན་དཔྱད་མཆོག་གཏར་གར་བཤད།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་ལམ་ལུགས་ནང་ ཁྲག་མཁྲིས་དང་འབྲྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཁྲག་གཏར་བའི་ཐབས་ལམ་འདི་གི་ཐོག་ལས་སྨན་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་རིགས་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་སྟོད་རྩའི་ནང་གསེས་ལས་གཏར་དམིགས་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་གཙགས་བུ་གིས་རྩ་གཤགས་ཏེ་ངན་ཁྲག་དང་ནད་རླངས་ཁྲག་ནང་གི་ཕན་མྲེད་གནོད་ཉེན་ཅན་གི་རིགས་ཚུ་ཕིར་བཏོན་པའི་ཐོག་ལས་ ཟུག་གཟྲེར་གཅག་ནི་དང་ སྟོ་སྟོཝ་ཚུ་ཞི་ནི་ རྩ་ནད་དང་རྣག་དང་ཆུ་སེར་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པའི་སྟོ་ལས་ ཤ་སྐམ་མི་ཚུ་ཉམས་རྒྱགས་ནི་དང་ རྒྱགས་མི་ཚུ་ཉམས་ཕབ་ཚུགསཔ་ལ་སོགས་པ་ནད་གཞི་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དཔྱད་རིགས་ཅིག་ཨིན། ནད་གཞི་སོ་སོའི་གནས་ཡུལ་དང་ནད་ཁམས་ཀི་དབང་གིས་གཏར་དམིགས་ཚུ་ཡང་མ་འདྲཝ་སྲེ་ཡོདཔ་ལས་གཏར་རྩ་ཚུ་ངོས་འཛིན་གཏན་འཁེལ་འབད་དེ་གཏར་དགོཔ་གལ་ཆེ།

གཏར་གའི་ཆ་བྱད་ཀི་བཟྟོ་དབྱིབས་།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

5

དཔྱད་ལྔའི་ནང་ལས་ མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གཏར་ག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་གཏར་གི་ཆ་བྱད་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་དགོཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཟླ་ཟྲེར་ལས། མགར་བ་མཁས་པས་ཆོ་ག་བཞིན། །བརྡུངས་པའི་གཏར་དཔྱད་ཉི་ཤུ་དྲུག །སྤུ་ནི་ཆོད་པར་ནུས་པ་དག །ཕལ་ཆེར་སོར་ནི་དྲུག་པ་བྱ། །གཟུགས་ལེགས་སོ་ནི་ལེགས་པ་དང་། །གཟུང་བ་བདེ་བ་ཉིད་དུ་བྱ། །ཟྲེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་བཟུམ་སྲེ་གཏར་གི་ཆ་བྱད་འདི་རྣྟོ་མཉེན་ངར་དང་ལྡན་པའི་ལྕགས་ལས་བཟྟོ་དགོཔ་དང་། བཟྟོ་དབྱིབས་དེ་ཡང་བྱིའུ་སྦུ་གུའི་སྟོའི་དབྱིབས་ཅན་ རྩྲེ་གུག་གུགཔ་ཟྟོར་བའི་ཁ་ཚེས་གཉིས་ཀི་ཟླ་བའི་དབྱིབས་བཟུམ་བཟྟོ་དགོཔ་དང་ཆ་བྱད་ས་རྲེ་ཁ་ཟྲེར་མི་འདི་ཤིང་བཏོག་ནིའི་ས་རྲེ་བཟུམ་སྲེ་གཉིས་ཆ་ར་རིང་ཚད་སོར་དྲུག་དང་ཁ་གཞྲེང་མཐེབ་ཆུང་གི་སེན་མྟོ་ཙམ་ རིམ་གིས་གཡུ་པ་ཕ་སུ་སྲེ་ ལགཔ་བཤེད་ངོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་བརྡར་རྡྟོ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་དང་ཀོ་ཐག་ཚུ་གུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརྡར་ཏེ་རྣྟོ་ཚད་རྲེག་པ་ཙམ་གིས་སྤུ་བཏོག་ཚུགསཔ་བཟྟོ་དགོཔ་ཨིན། རྣྟོ་ཚད་འདི་བཟུམ་དགོ་པའི་ཁུངས་དེ་ཡང་གཏར་ཐེབས་དང་མི་ཐེབས་འདི་ཆ་བྱད་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མྲེད་ལུ་རག་ལས་ནི་དེ་གིས་ཨིན། ཆ་བྱད་འདི་ཚུ་ཡང་ བཤད་རྒྱུད་ལས། གཉིས་པ་སྨན་གི་རིག་འཛིན་ཆ་བྱད་རྣམས། །བཀའ་སྲུང་ཕག་ཆ་ལྟ་བུར་བཟུང་ཞིང་བསྲུང་། །ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ཆ་བྱད་འདི་ཚུ་ཡང་རང་དང་འབྲལ་བ་མྲེད་པར་བཞག་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

6

གཏར་རུང་བའི་ནད་གཞི།
ཇི་སྐད་དུ། ཁྲག་ཚད་ཆུ་ལྟར་འཁོལ་བ་ལ། །ག་བུར་ཟས་སུ་ཟྟོས་པ་ལས། །ལི་བ་ཙམ་ཞིག་གཏར་བ་བསྔགས།། ཞྲེས་དང་། རྒྱུད་ལས། གཏར་དུ་རུང་བའི་ནད་གཞི་འགམས་འཁྲུགས་རིམས། །སྐྲངས་པ་རྨ་དང་དྲྲེག་ནད་སུར་ཡ་དང་། །མྲེ་དབལ་ཆུ་སེར་མཛེ་ནད་ལ་སོགས་པའི། །ཚ་བ་ཁྲག་མཁྲིས་ལས་གྱུར་གཏར་བའི་ནད།།ཟྲེར་གསུངས་ཡོདཔ་བཞིན་ གཏར་རུང་བའི་ནད་གཞི་འགམས་ཚད་དང་འཁྲུགས་ཚད་ རིམས་ནད་དང་སྐྲངས་པའི་རིགས་ རྨ་དང་དྲྲེག་ནད་སུར་ཡ་མྲེ་དབལ་ཆུ་སེར་དང་མཛེ་ནད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དང་ གཞན་ཡང་མཆིན་ནད་དང་ མཆེར་ནད་ ཁ་ནད་ མིག་ནད་ མགོ་ནད་ལ་སོགས་པ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་གཏར་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཨིན།

གཏར་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི།
དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། མི་རུང་གདོན་ཅན་ཟུངས་ཟད་སྦྲུམ་མ་དང་། །བཙས་རྲེས་ས་རྦབ་གཅོང་ཆེན་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས། །མདོར་ན་བད་རླུང་ལས་གྱུར་ནད་ལ་སྤང་།།ཞྲེས་དང་། སྨན་དཔྱད་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས། མ་ཞུ་གསར་ཞུགས་སྐྲངས་པ་ལ། །གཏར་བ་མཆོག་ཏུ་མ་བསྔགས་སོ། །ཚད་པ་མ་སྨིན་གསར་པ་ལ། །གཏར་བ་དག་ནི་སྤང་བར་བྱ།།ཞྲེས་གསུངས་པ་བཞིན་གཏར་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་གདོན་ཅན་གི་རིགས་དང་ཟུངས་ཟད་པ་མངལ་སྦྲུམ་ཅན་ཨ་ལོ་སྲེས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་དང་ ས་རྦབ་ཀི་ནད་ གཅོང་ཆེན་ཟད་བྱྲེད་ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་པ་བད་ཀན་ས་བོ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

7

རླུང་ནད་དང་གང་བ་ལས་གྱུར་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་གཏར་མི་རུང་བ་མ་ཚད་ ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། དེ་ཡང་བཅུ་དྲུག་མ་ལོན་དང་། །བདུན་ཅུ་འདས་པར་ཁྲག་མི་དབྱུང་།།ཟྲེར་གསུངས་ཡོདཔ་ལས་ན་གཞྟོན་ལོ་བཅུ་དྲུག་མ་ལང་མི་དང་རྒན་རྒས་ལོ་བདུན་ཅུ་ཡན་ཆད་འགྟོ་མི་ཚུ་ལུ་ཁྲག་གཏར་མི་རུང་བའི་ཁར་ ལཱ་གིས་འུ་སྡུག་སྡུགཔ་ མྱ་ངན་གིས་ནོན་པ་ ཁྲག་ཟད་པ་ བཞྲེས་སྟོ་ཟ་མ་ཚུགས་མི་ བཤལ་སྐྱུགས་ལ་སོགས་པ་ལས་ལྔ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ཡང་གཏར་འབད་མི་རུང་། གོང་གི་གཏར་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཨིན་རུང་ཟུངས་ཁྲག་དང་ངན་ཁྲག་སོ་སོར་མ་ཕྲེ་མི་དང་རིམས་ཚད་ཚ་བ་མ་སྨིན་པའི་རིགས་དང་ སྟོངས་ཚད་དུག་མ་གསོད་པ་གཉན་ཚད་ཟུངས་ཟད་པའི་རིགས་ཚུ་ག་ལྷྟོད་སར་གཏར་མི་རུང་།

དུས་ཚོད་ཀིས་མི་རུང་བ།
ནམ་ཟླ་དུས་བཞི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྟོན་ཟླ་༧-༨-༩ པ་དང་ དཔྱིད་ཟླ་༡-༢-༣-པ་གཉིས་མ་གཏོགས་པའི་དབྱར་ཟླ་༤-༥-༦ པ་དང་དགུན་ཟླ་༡༠-༡༡-༡༢གི་དུས་སུ་གཏར་འབད་ནི་ཚུ་འཛེམ་དགོ། དེ་བཟུམ་སྲེ་ གཏར་ཧ་བ་ཅིན་རླུང་ནད་བསྲེད་ནི་དང་ཚ་བ་བྱྲེར་འགྟོ་ནི་ ཕིས་སོང་པ་ཅིན་ ངན་ཁྲག་རྩར་ཞྲེན་ཏེ་ནད་རྟོ་མི་འཐོན་ ལྷག་པར་དུ་ ཚ་བ་རྒྱས་ཚད་ཀི་ནད་ཚུ་ཁྲག་གཏར་ནི་ཕིས་དྲགས་པ་ཅིན་ཚ་བའི་སྟོབས་ཀིས་རྩ་དང་དོན་ལྔ་པོ་རྣག་ཏུ་འགྱུར་བའི་སྟོན་ཚུ་འབྱུང་སིད་ནི་ཨིནམ་ལས་གཏར་བའི་དུས་རིམ་ངེས་པར་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

8

གནད་དང་བླ་གནས་ཀིས་སར་མི་རུང་བ།
ཤ་གནད་དང་ རྨྲེན་བུའི་གནད་ རྩའི་གནད་གཉན་དོག་ས་རྩ་མདུད་ཀི་སྲེང་བླ་གནས་ཕོག་སར་དང་ཀླུ་རིགས་ལྡན་རྒྱུ་བའི་དུས་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་གཏར་མི་རུང་ནི་དང་གཞན་ཡང་གཙུག་ལག་སྐར་ནག་རྩིས་ཀི་ནང་ལས་བཤད་པའི་གཟའ་སྐར་སྤར་ཁ་སྨྲེ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བལྟ་ཐོག་ལས་གཏར་དགོཔ་ཨིན།

གཏར་ཐངས་གོ་རིམ།
བྱང་ཁོག་ནང་གི་སིང་ལ་སོགས་པའི་དོན་སྣྟོད་ཚུ་ལུ་ཁྲག་འཁིལ་བ་དང་སྣ་ཁྲག་དང་མངལ་ཁྲག་ལ་སོགས་པ་ཆད་མ་བཏུབ་མི་ཁྲག་རྒྱས་པ་ རྒྱས་འཁྲུགས་ལ་སོགས་པའི་ཚ་བ་དེ་ཚུ་སྨིན་ལོང་མྲེདཔ་ལས་གཏར་བའི་དུས་ཚོད་ལུ་མ་ལྷྟོད་རུང་ནད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚརཝ་ཅིག་དུས་འཕལ་ལས་གཏར་དགོཔ་དང་། སྨན་དཔྱད་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས།གདབ་ཐབས་བུད་མྲེད་སྟོད་ནས་གདབ། །སྲེས་པ་དག་ལ་མས་ཀིས་གདབ། །གནས་ནི་གོ་རིམ་མ་ནོར་བར། །སྟོད་གཟྲེར་རྩྲེའུ་ཆུང་རྲེངས་པ་དང་། །གཞུང་རྲེངས་ཚད་པ་རྒྱས་པ་ལ། །རྩྲེའུ་ཆུང་དག་ནི་གདབ་པར་བྱ། །གྟོ་འཁྲུགས་ཚད་པ་བྱུང་བ་དང་། །ནུ་མཆིན་གཟྲེར་དང་བྲང་དུ་གཟྲེར། །གྟོ་བའི་ཨ་སོ་གདབ་པར་བྱ། །སོག་འདབ་གཟྲེར་ན་ཟུར་རྩ་ནི། །གཏར་བར་བྱ་བ་ཁོ་ན་སྲེ།།ཞྲེས་གསུངས་པའི་གོ་རིམ་ཚུ་ཡང་ངེས་པའི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

9

གཏར་རན་པའི་དུས་ཚོད།
ངན་ཁྲག་རྒྱས་ཏེ་ཟུག་གཟྲེར་ལངས་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་གང་ཤུམ་ཆད་ནི་དང་ཁྲག་རྩའི་རྒྱུད་ཚུ་ལྕི་སིད་རྒྱས་པའི་སྐབས་དང་། ཁ་སྣ་འཕོངས་གསུམ་ལས་བབས་པའི་ཁྲག་ལུ་བལྟཝ་ད་ ཟུངས་ཁྲག་དམརཔོ་དང་ནད་ཁྲག་གནགཔོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་འདྲྲེས་པའི་རི་མྟོ་ཚུ་མྲེད་པ་ཅིན་གཏར་རནམ་ཨིནམ་ཤེས་དགོ།

རིང་བའི་སྔྟོན་འགྟོ།
རྒྱུད་ལས། ནད་ཁྲག་ཟུངས་ཁྲག་ཐང་གིས་དབྱྲེ་བར་བྱ། །ཐང་མ་བཏང་བར་གཏར་ན་ཟུངས་ཁྲག་འཆོར།། ཞྲེས་དང་།འབྲས་བུ་གསུམ་གིས་ཁྲག་ངན་ཕྲེ་ལ་གཏར།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ནད་ཁྲག་དང་ཟུངས་ཁྲག་ཕྲེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཞག་བདུན་དང་ལྔ་ ཉུང་མཐའ་ཞག་གསུམ་གི་གོང་ལས་འབྲས་བུ་གསུམ་ཐང་དང་། རླུང་ཚད་འབྱྲེད་པའི་སླྲེ་ཏྲེས་ཀི་ཐང་། བད་ཁྲག་འབྱྲེད་པའི་མ་ནུ་དང་སླྲེ་ཏྲེས་ཐང་། ནད་འཐབ་པ་དང་འདུས་ནད་སོ་སོར་འབྱྲེད་པའི་སྐྱུ་རུ་རའི་ཐང་། ཁྲག་མཁྲིས་འབྱྲེད་པ་བ་ལེ་ཀ་དང་སླྲེ་ཏྲེས་ཀི་ཐང་། ནད་ཁྲག་རྩར་དྲང་ནིའི་དོན་ལུ་པི་པི་ལིང་གི་ཐང་། སྨིན་འབྱྲེད་འཕལ་མྱུར་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ སླྲེ་ཏྲེས་ཀི་ཐང་དེ་ཚུ་གཏང་དགོཔ་གལ་ཆེ། གལ་སིད་སྨིན་བྱྲེད་ཀི་ཐང་ཚུ་མ་བཏང་པར་གཏར་བ་ཅིན་ ཟུངས་ཁྲག་ཤོར་ནི་དང་ནད་ཁྲག་མ་ཐོན་པར་རླུང་ནད་སྲེད་དེ་ཚད་པའི་རྟོ་ལུས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་ཡོདཔ་ལས་གཟབ་དགོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

10

ཉེ་བའི་སྔྟོན་འགྟོ། ཉེ་བའི་སྔྟོན་འགྟོ་ཟྲེར་མི་འདི་གཏར་རནམ་ད་འབད་དགོཔ་ལས་འགྲུལ་བསྟོད་ཚུ་མ་འབད་བར་སྟོད་དེ་ ཁྲག་རྩའི་ནང་ལུ་རྒྱུག་ཐུབ་པའི་དོན་ལུ་ཆང་དང་དར་བ་ལ་སོགས་པ་འཐུང་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གཏར་འགོ་དྲྟོད་ཨིནམ་ལས་ཉིམ་ཤར་རུང་མྲེ་དགོ། གཏར་མཇུག་བསིལ་ཨིནམ་ལས་གནམ་གཤིས་གང་རུང་ཆུ་དགོ་ཟྲེར་བའི་དཔེ་བཞིན་ ལུས་ཁམས་མྲེ་དང་ཉིམ་ནང་བསྟོས་ཏེ་རྩ་ག་ཏེ་གཏར་དགོཔ་ཡོད་ག་ངོས་འཛིན་འབད་མཚན་རགས་བཀལ་ཏེ་རང་གཞན་གཉིས་ཆ་ར་འགོས་ནད་ཚུ་ལས་བསྲུང་སྟོབ་འབད་ཐབས་ལུ་གཏར་འབད་མི་གིས་ཉེན་སྲུང་ལྡན་པའི་ལག་ཤུབས་ཚུ་བཙུགས་ཐོག་ལས་གཙགས་བུ་དང་སྐུདཔ་ ཆ་བྱད་ཀ་བལ་ སྨྱུག་སྐམ་ ཁྲག་སྣྟོད་ ཆུ་གང་ རྨ་དཀིས་ ཉེན་བསྲུང་གི་སྔགས་དང་ཁྲག་གཅོད་ཀི་སྨན་ རྨ་སྨན་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་ག་འགིག་འབད་དགོ།

དངོས་གཞི་བསལ་ཐབས།
བསལ་ཐབས་ཟྲེར་མི་འདི་ ཐགཔ་དང་སྐུདཔ་
ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ཁྲག་གཏར་སའི་ཉེ་འཁོར་
ལས་བསམ་མི་འདི་ལུ་གོཝ་ཨིན། བསམ་
ཐབས་འདི་ཡང་ རྩ་རྒྱུད་ཚུ་ག་ཏེ་གཏར་དགོ་
རུང་བསལ་སན་དར་དང་རས་བལ་ཚུ་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་སྤུར་ཞིནམ་ལས་ཁྲག་གཏར་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་བསལ་ཐག་གིས་པགས་ཀོ་ཕར་ཚུར་མ་གཅུས་པར་འགན་འདྲ་སྲེ་འཐེན་ཏེ་བསམ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

11

ཞིནམ་ལས་ཁྲག་རྩ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྲེ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བསམས་པའི་རགས་ཨིན། ལེགས་ཤོམ་སྲེ་མ་བསམ་པ་ཅིན་གཏར་མི་ཐེབས། ཤ་ལྤགས་རྩ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གཅུས་བཏང་པ་ཅིན་ ཁྲག་མི་འཐོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོདཔ་ལས་ རྩ་བསལ་བའི་རྲེས་སུ་འགྟོས་ཀིས་སྲེ་འཕུར་དགོཔ་ཨིན། དེ་སྲེ་མ་འབད་བར་རྩ་བསལ་ཚརཝ་ཅིག་གཏར་བ་ཅིན་གཏར་མི་ཐེབས་པའི་སྟོན་ཚུ་ཡོདཔ་ལས་ རྩ་སིད་དེ་རྒྱས་བཅུག་མི་འདི་གིས་གཏར་ཐེབས་སླ་བའི་དགོས་པ་ཡོད།གཏར་སའི་གནས་དང་འཁྲིལ་བསམ་ཐབས་ཚུ་ཡང་མ་འདྲཝ་སྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་དཔྱྲེ་འབད་བ་ཅིན་མཚོགས་གསང་ལ་སོགས་པའི་མགུ་ཏོག་གི་གཏར་དམིགས་ཚུ་ལུ་བསལ་ཐག་གིས་སྨིན་མའི་མཚམས་ལས་བསྐྟོར་ཏེ་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་བསམ་དགོཔ་དང་། སྣ་རྩྲེ་སོགས་གདོང་གི་གཏར་དམིགས་ཚུ་བསལ་ཐག་གིས་ཨོལ་ལྟོག་གུ་ལས་མདུན་ཁ་ཐུག་བསམ་དགོཔ་སྲེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་སྐབས་སྨིན་སྲེང་ལས་རྒྱབ་་ཁ་་ཐུག་བསམ་སྟོལ་ཡོདཔ་ཨིན།དཔྲལ་རྩ་གཡས་གཡོན་ལས་གྲེས་པའི་གསེར་མདུང་དངུལ་མདུང་གཉིས་དང་ ལྟག་རྩ་གཉིས་ མཚོགས་གསང་ གཞན་ཡང་ལྟག་རལ་མུར་གོང་འཕར་རྩ་གཉིས་ལ་སོགས་པ་གཏར་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྨིན་མ་དང་རྣ་བའི་ལྟག་ལས་སྐུདཔ་གིས་བསྐྟོར་ཞིནམ་ལས་ཤིང་བུ་གིས་ལྟག་པའི་གུ་གཅུས་ཏེ་བསམ་དགོ། རྩྲེ་ཆུང་གཉིས་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ གཏར་ནི་ཨིན་མིའི་ཕྟོགས་ལས་སྲེ་ད་རུང་ཅིག་ཤོས་ཀི་མཆན་ཁུང་འྟོག་ལུ་གསེགས་སྐྟོརམ་སྲེ་བསམས་ཏེ་མཆན་འྟོག་ལུ་ཤིང་བུ་གིས་བསམ་ཐག་གཅུས་དགོ། ཐོང་རྩ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ སྐུདཔ་གིས་ཨོལ་ལྟོག་བསྐྟོར་ཏེ་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལུ་རྒྱ་གམ་སྲེ་འཐེན་ཞིནམ་ལས་བསམ་དགོ།གཞན་ཡང་མིག་རྩ་སོ་རྩ་རྣ་རྩ་སྣ་རྩྲེ་ཚུ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ནམ་ཚོང་ཡན་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

12

ཆད་ཨོལ་ལྟོག་བསམས་ཏེ་གདོང་ཁ་ཐུག་ལས་ཤིང་བུ་གིས་མདུད་ཕོད་གཅུས་བཞག་དགོ། ལྕྲེ་རྩ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ སྨྱུག་མའི་སྐམ་པ་དར་གིས་ལེགས་ཤོམས་སྲེ་འདྲིལ་བའི་བར་ན་ལྕྲེ་ལྟྲེམ་སྲེ་ཡར་བལྟ་སིལ་དགོ།དཔུང་རྩ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ དཔུང་པའི་ལུག་གཞུག་གི་འྟོག་ལུ་ཐགཔ་གིས་བསམས་ཞིནམ་ལས་ ནདཔ་གི་ལག་པར་རྡྟོ་རིལ་གཅིག་བཤེད་དེ་པུས་མྟོའི་གུ་འཕང་སྲེ་བཞག་དགོ།ཨ་སོ་ དྲུག་འགོ་ སང་རྩ་ རུ་ཐུང་ མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀན་གཤའ་རིངས་གཞན་ཡང་ཆུ་སེར་གཤའ་རིངས་ལ་སོགས་པའི་ཉྭའི་རྩ་ཚུ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་གྲུ་མྟོ་ཁུད་ལས་སོར་གསུམ་གི་གོང་ལུ་བསམས་དགོ།སྟོར་གོང་ ཕན་བུ་ རྒྱབ་རྩ་དྲུག་འདུས་ཚུ་དང་པྲན་རྩྲེ་ སོར་མྟོའི་བར་རྩ་ཕྟོགས་རྲེ་ལུ་བཞི་རྲེ་བསྟོམས་བརྒྱད་དང་གྟོ་མཆིན་འདོམ་རྩ་མཆིན་མཁྲིས་འདོམ་རྩགྟོ་སིང་འདོམ་རྩ་བཅས་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ ལག་པའི་མཁྲིག་མའི་གོང་ལུ་བསམས་དགོཔ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ རྒྱབ་རྩ་དྲུག་འདུས་ལ་སོགས་པ་ལག་མགོའི་རྒྱབ་ཀི་རྩ་ཚུ་གཏར་བའི་སྐབས་ ལག་པའི་མཐེ་བོང་སྤར་མཐིལ་ནང་ལུ་བཅུག་སྲེ་མཛོག་ཕོག་པུས་མྟོའི་གུ་བཀལ་བཞག་དགོ།རྩ་བོ་ཆེ་གཉིས་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ པུས་མྟོའི་ནང་ཁ་ཐུག་ལས་གྲེན་དུ་མཛུབ་གང་གཞལ་བའི་ས་ཁར་བསམས་ཏེ་བཞག་དགོ།སབ་རྩ་དང་ར་མཐུར་བྱིན་གཞུག་ཚུ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ ལྷམ་སྟོག་བཅིང་སའི་གུ་ལུ་བསམ་ནི།ལོང་རྩ་དང་གདོང་རྩ་ ཡོབ་གོང་ བྱིན་སྟོག་ རྒྱུ་རྩ་ཚུ་ཕྟོགས་རྲེ་རྲེ་ལ་སོགས་པ་ག་ར་གི་རྩ་གཏར་དགོ་པ་ཅིན་ལོང་བུའི་སྲེང་ཐགཔ་གིས་བསམ་དགོཔ་ཨིན།ཕོ་བའི་རྭ་རྩ་མདུན་ཕྟོགས་ལུ་རྒྱབ་ཚིགས་བཅུ་པའི་ཐད་དང་ ཕོ་མཚན་འགམ་རྩ་དཔྱི་སྲེང་ནས་གཏར་དགོ་པའི་ཁ་ཐུག་གི་གསང་སྟོའི་རྩ་བར་ཐགཔ་འཐེན་ཏེ་རང་རང་གི་རྩ་རྒྱུད་རྭ་རྩ་ལུ་རྩིབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

13

མའི་སྲེང་དང་ འགམ་རྩ་དཔྱིའི་སྲེང་ལུ་ཐགཔ་གིས་བསམ་དགོ།རུ་ཐུང་སོགས་ལག་ངར་ཕི་ཁ་ཐུག་གི་རྩ་ཚུ་གཏར་བའི་སྐབས་ ནད་པའི་ལག་པར་དབྱུག་པ་སིང་སིང་སྲེ་བཤེད་བཅུག་ཞིམ་ལས་པུས་མྟོ་གུ་བཞག་དགོ་ལོང་རྩ་ལ་སོགས་པ་རྐང་པའི་རྩ་ཚུ་གཏར་བའི་སྐབས་རྐང་པའི་འྟོག་ལུ་རྡྟོ་རིལ་བཙུག་བཞག་དགོ།

གཏར་ག་གདབ་ཐབས།

གཏར་ག་གདབ་པའི་སྐབས་ རྩ་འདི་ཚུ་ཕར་ཚུར་ཨོལ་ལྟོག་མ་གཅུས་པར་ལགཔ་གཡོན་པའི་མཐེ་བོང་གིས་གཡེབ་ཞིནམ་ལས་ རྩ་མི་གཡོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨ་ཙི་ཅིག་མར་འཐེན་དགོ། མང་ཤོས་ར་རྩ་བསལ་བའི་འྟོག་ལུ་སོར་གསུམ་དེ་ཅིག་གི་ས་ཁར་གཏར་དགོཔ་དང་། གཏར་ཐངས་ལུ་ཡང་ གྟོ་ཕུག་དང་ སང་གཤགས་ དོལ་ཆོད་ ཉིས་ལེན་ སྨྱུག་ཁ་ལ་སོགས་པ་སབས་གང་བདེ་དང་ རང་གི་ཉམས་མྱྟོང་ག་ཅི་ལུ་ཤུགས་ཆེ་སུ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་འཐུས་ནི་ཨིན་རུང་ རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་རྩ་ཆེན་ཚུ་གཏར་བའི་སྐབས་སང་གཤགས་དང་ རྩ་ཆུང་ཀུའི་རིགས་ཚུ་འཕྲེད་གསེགས། རྩ་འདི་ལས་ཡང་ཆུང་མི་ཚུ་སད་གཅད་གཏང་ནི་དང་། གནད་སྲེང་གི་རྩ་སྣྟོད་ཀ་དང་ དྲུག་འགོ་ སྟོར་གོང་ སིད་ཁུང་གི་སབ་རྩ་ ཡོབ་གོང་ རྒྱུ་རྩ་ སིན་ལག་གི་རྒྱབ་རྩ་ རྩྲེ་ཆུང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འཕར་རྩ་དང་ཐག་ཉེ་ནི་དེ་གིས་ཉེན་ཁ་ཅན་ཨིནམ་ལས་ དང་པ་ར་པགས་ཀོ་ཕར་ཚུར་ཧྲལ་ དེ་ལས་ཁབ་རྩྲེ་གུག་གུགཔ་གིས་རྩ་ཡར་བཏེག་སྲེ་ཉིས་ལེན་འབད་དེ་གཏར་དགོ། གཞན་ཡང་མཐོང་བརྒྱུད་ལག་ལེན་དང་ཞལ་རྒྱུན་སོགས་གང་ལ་གང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

14

འཚམ་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ་མ་ཚད། ཁྲག་བས་རླངས་ཕན་རྨ་ཁ་ཆེ་བར་བྱ། །རྨ་ཆུང་སྐྲངས་དང་ཁྲག་གི་རླངས་མི་འཐོན།།ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ ཁྲག་བཏོན་མི་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རུང་ ཁྲག་བཏོན་མི་ལས་ལྷག་པའི་ནད་ཀི་རླངས་པ་ཕིར་བཏོན་མི་འདི་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ལས་ རྨ་འདི་ཚུ་ཨ་ཙི་ཅིག་སྟོམ་སུ་སྲེ་གཏར་དགོཔ་ཨིན། རྨ་ཆུང་དྲགས་པ་ཅིན་ སྟོ་ནི་དང་ཁྲག་གི་རླངསམ་ཚུ་མི་འཐོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོདཔ་ལས་ རྩ་གི་ཁ་དང་པགས་ཁ་འདི་མཉམ་དགོཔ་གལ་ཆེ། རུ་ཏོ་གུ་གི་རྩ་དེ་ཚུ་ཆ་བྱད་ས་རྲེ་ཁ་འདྲ་གིས་གཏར་དགོཔ་དང་ དེ་ཡང་རྩའི་གུ་མ་གཡོ་བར་གསེགས་ག་སྲེ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་འདི་གུ་བེམ་ཏོལ་ཟྲེར་སེ་ཀྟོམ་གིས་ས་རྲེ་ཁ་གུ་ཐེངས་པོ་གཅིག་ལུ་རྩ་བཅད་ཚུགསཔ་སྲེ་གཏང་དགོ།

གཏར་གི་དབྱྲེ་བ།
གཏར་ལུ་སིར་དབྱྲེ་བ་མ་འདྲཝ་གཏར་རྩ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་གཏར་དགོ་པའི་རིགས་དང་། དེ་ལས་གཟུགས་ཀི་ཆ་ཤས་གཞན་དཔེར་ན་ ཕོ་བ་དང་ སྣག་པོ་ཆེ་ སལ་ཏོ་ཚུ་ལུ་ མྲེ་བུམ་དང་ རྭ་འཇིབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ངན་ཁྲག་དང་ནད་རླངས་ཕིར་བཏོན་པའི་ཐབས་རིག་དང་ སིན་བུ་པད་མ་ལུ་ཁྲག་འཇིབ་བཅུག་པའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡོད།

གཏར་རྩ་༧༧།

ཟུར་མཁར་བས། མཚོགས་གསང་སྣ་རྩྲེ་ཐོང་རྩ་གསུམ། །རྣ་བའི་ཕི་ནང་ལྟོན་ཤིང་བཞི། །ལྟག་རྩ་ལྟག་རལ་གསེར་མདུང་དྲུག །ལྕྲེ་མིག་སོ་རྩ་རྩྲེ་ཆུང་བརྒྱད། །དེ་ལྟར་ཉེར་གཅིག་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

15

མགོ་སྐྲེ་ལའྟོ། །དཔུང་རྩ་སང་རྩ་དྲུག་འགོ་དང་། །སྣྟོད་ཀ་རུ་ཐུང་གྟོ་སིང་འདོམས། །གྟོ་མཆིན་མཆིན་མཁྲིས་འདོམས་རྩ་དང་། །བད་མཁྲིས་ཆུ་སེར་གཤའ་རིངས་དང་། །དྲུག་འདུས་སྟོར་གོང་སིན་ལག་གི །རྒྱབ་རྩ་གཉིས་གཉིས་ཕན་བུ་དྲུག །སུམ་ཅུ་རྩ་བཞི་ལག་པར་རྟོ། །རྐང་པར་རྩ་ཆེན་སབ་རྩ་དང་། །ར་མཐུར་བྱིན་གཞུག་བྱིན་ཀྟོག་དང་། །གདོང་རྩ་ལོང་རྩ་ཡོབ་གོང་དང་། །རྒྱུ་རྩ་གཉིས་གཉིས་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །སྦུབས་ལ་ཕོ་བའི་རྭ་གཉིས་དང་། །ཕོ་མཚན་འགམ་རྩ་གཉིས་ཏེ་བཞི། །བསིལ་བས་བདུན་ཅུ་རྩ་བདུན་བཤད། །མགོ་ལ་ཉི་ཤུ་སྦུབས་རྩ་ལྔ།།འདྲྲེན་པ་མཁས་དབང་བྱང་པའི་ལུགས།།

གཏར་དམིགས་འཚོལ་ཐངས་དང་ཕན་
ནུས་ལས་དང་པོ་མཚོགས་གསང་ནི།
དཔྲལ་བའི་སྐྲ་མཚམས་ལས་ཡར་སོར་
བཞི་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།

ཕན་ནུས། བད་མཁྲིས་རྐྱྲེན་གིས་མགུ་ཏོག་ལྕི་དྲག་འབད་དེ་ མིག་ཏོ་གྲེན་ལུ་བལྟ་མ་ཚུགས་མི་དང་ མིག་ཏོ་ནང་ལས་ཟུག་གཟྲེར་རྐྱབ་མི་ དཔྲལ་གཟྲེར་དང་རིམས་ནད་ཀིས་མགུ་ཡུ་འཁོར་མི་ མྲེ་དང་ཉི་མའི་དྲྟོད་དང་ཆང་འཐུངས་པའི་ཤུལ་ལས་མགུ་ན་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

16

སྣ་རྩྲེ། ལྷ་པ་གི་སི་ཏོག་ལས་ཨ་ཙི་ཅིག་གི་འྟོག་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།ཡ་ཁྲག་གིས་ལྷ་པ་དམརཔ་འགྟོ་མི་དང་སུབ་མི་ ལྷ་པ་ནང་རྨ་ཤུ་དང་ ཆུ་སེར་ཐོན་མི་ མིག་ནད་སྐམ་ཚག་གིས་ཚ་
ཤུར་རྐྱབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ཐོང་རྩ།སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ལས་ཡར་ཚོན་
གང་འཇལ་བའི་ས་ཁར་པགས་ཀོ་ཕར་
ཚུར་ཕྲེ་ཞིནམ་ལས་ ཁབ་རྩྲེ་གིས་ཁྲག་རྩ་
དུམ་ག་ཅིག་ཡར་འཐུ་སྲེ་གཏར་དགོ།

ཕན་ནུས།དོན་སིང་ལུ་ཚདཔ་ཞུགས་པའི་ནད་དང་ སེམས་བརན་བརན་མྲེད་མི་ ཡིད་རྨུགས་ནི་སྐད་འགགས་པ་ སྟོད་བརྒྱངས་པ་ གྟོ་འཁོག་མི་ དབུགས་བཏང་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

17

གསེར་མདུང་དངུལ་མདུང་།
སྨིན་དབྲག་ལས་ཕར་ཚུར་ཚོན་གང་རྲེ་
འཇལ་ནི་དང་ དེ་ལས་ཡར་སོར་བཞི་
འཇལ་བའི་ས་ཁར་གཡས་གསེར་མདུང་
དང་གཡོན་དངུལ་མདུང་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།མིག་གི་ལིང་ཏོག་ཡང་ཡང་འཐོན་ནི་ མིག་ཏོ་རབ་རིབ་འབད་ནི་ མིག་ཏོ་དམརཔོ་འགྟོ་མི་དང་ཚ་ཤུར་རྐྱབ་མི་ གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ མིག་ཆུ་འཐོན་མི་ མིག་རིམ་འབུད་འགྟོ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྲལ་རྩའམ་མཁྲིས་རྩ་གསེར་མདུང་།
དཔྲལ་བའི་དབུས་ཀི་སྐྲ་མཚམས་ལས་ཐུར་
དུ་སོར་གང་དང་སྨིན་དབྲག་ལས་ཡར་སོར་
གསུམ་གཞལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།མཁྲིས་པའི་ནད་ཀིས་སྟོན་དཔྱིད་
གཉིས་ལུ་མགུ་ཏོག་ན་མི་མྲེ་དང་ཉི་མའི་དྲྟོད་དང་ ཆང་འཐུངས་པའི་ཤུལ་ལས་མགུ་གཟྲེར་རྐྱབ་མི་་དང་མིག་ཡར་བལྟ་མ་ཚུགས་མི་ སྟོ་བྱྲེད་ ཆམ་རྒན་ སྣ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

18

སི་གཙུག།སྨིན་མཚམས་ལས་རྒྱབ་སྡུད་ལུ་
ཐིག་གཅིག་དང་ རྣ་རྩྲེ་གཡས་ལས་གཡོན་ལུ་
ཐིག་གཅིག་འཐེན་པའི་རྒྱ་གམ་ཕོག་སར་
གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མགུ་ཏོག་ལྕི་དྲག་འབད་ཚ་ཤུར་
རྐྱབ་མི་བུད་མྲེད་ཚབས་ནད་ཀིས་ན་མི་ རིམས་མཇུག་གི་མགུ་ཏོག་ན་སྲེ་ལྟག་པ་དགྲེ་བ་ མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་དང་ ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་ ས་འབུད་དེ་སི་ཐེར་ཐོན་མི་ དོན་སིང་དང་སྟོག་རྩ་ལུ་ཚ་བ་བབ་སྲེ་འགྲེལ་འབོག་དང་འཆོལ་བ་ ན་ཟུག་རྐྱབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ལྟག་རལ་གཉིས། རྣ་བའི་རྩྲེའི་ཐད་ལས་
གདོང་ཁ་ཐུག་སྐྲ་གསེབ་མུར་གོང་སྲེང་
གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མིག་དམར་ཚག་རྒྱས་པ་
མགུ་གཟྲེར་རྐྱབ་མི་དང་ སོ་ན་མི་
རྣམ་ཅོག་ནང་རྣག་བསགས་ཏེ་ན་ཟུག་རྐྱབ་མི་ ཟ་འགམ་ན་མི་ཁྲག་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་མགུ་ནད་དང་ མགུ་སིན་གི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

19

ལྟག་རྩ་གཉིས། ལྟག་པའི་སྡུད་སྟོའི་གཡས་
གཡོན་ལུ་ཚོན་གང་རྲེ་འཇལ་ཞིནམ་ལས་ དེ་
ལས་ཡར་སོར་གསུམ་རྲེ་འཇལ་བའི་ས་ཁར་
གཙགས་བུའི་ཁ་ཡར་གཏད་དེ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ཀླདཔ་ནང་ལུ་ཚ་བ་འཛུལ་ཏེ་གཟྲེར་
ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ ཨོལ་ལྟོག་ཕར་ཚུར་གཡོ་མ་ཚུགསཔ་ ལྟག་ཀོ་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་དགྲེ་སྲེ་ཨོལ་ལྟོག་བཀུག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ལྟོན་ཤིང་བཞི། རྣམ་ཅོག་གཡས་གཡོན་
གཉིས་ཀི་བུ་གའི་ཐད་ལས་ཕི་དང་ནང་ལུ་
ཚོན་གང་རྲེ་འཇལ་བའི་ས་ཁར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། རྣམ་ཅོ་ན་སྲེ་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་
འཐོན་མི་དང་ རྣམ་ཅོ་སུབ་མི་ འྟོན་པ་ མགུ་ཏོག་མདུན་རྒྱབ་དང་ཡང་ན་མགུ་ཕྲེད་སྲེ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

20

མིག་རྩ་གཉིས།སྨིན་མཇུག་གཡས་གཡོན་
གཤོང་གི་ཧྟོ་ཀ་གུ་ལས་ཡར་ཚོན་གང་
གཞལ་བའི་སར་ཡོད་པའི་འཕར་རྩ་འདི་
གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མིག་གི་ལིང་ཏོག་ཡང་ཡང་
འཐོན་ནི་ མིག་ཏོ་རབ་རིབ་འབད་ནི་ མིག་རིམ་བྱི་མི་ མིག་ཏོ་དམརཔོ་འགྟོ་ཞིནམ་ལས་ཚ་ཤུར་རྐྱབ་མི་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ལྕྲེ་རྩ་གཉིས། ལྕྲེའི་འྟོག་གི་རྩ་གཡས་
གཡོན་གཉིས་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ལྕྲེ་སྟོ་སྟོཝ་དང་ བགག་
བགགཔ་ ལྕྲེ་དིག་མི་དང་ཐུང་ཀུ་སྲེ་འགྟོ་
མི་དང་ སྨྲ་དཀའ་བ་ ཁ་ཏིག་ཁ་བ་ སིང་ཚད་ཀིས་སྐྟོམ་དད་ཆེ་བ་ དང་ག་འགག་པ་བད་མཁྲིས་སྐྱུག་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

21

སོ་རྩ་གཉིས། མ་མཁལ་སྦུགས་ལས་གཡས་གཡོན་ལུ་སོར་བཞི་རྲེ་འཇལ་
བའི་མཚམས་ཀི་རུས་སྲེང་ལུ་འཕར་བའི་
སོ་རྩ་གཉིས་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ཁྲག་ཚད་དང་སིན་གིས་སོ་
གཟྲེར་རྐྱབ་མི་དང་ ཟ་འགམ་དང་ཁ་ལྕྲེ་ན་བ་ སོ་རིལ་སྐྲངས་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

རྩྲེ་ཆུང་གཉིས། སྟོག་རུས་གུ་ལས་ཡར་
སོར་བཞི་འཇལབའི་མཚམས་ལུ་ རྣམ་ཅོ་
ཡར་བལྟ་འཐེན་པའི་སྐབས་ལུ་འཐོན་དོ་
ཡོད་པའི༌འཕར་རྩའི་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལས་ཕུན་
དོ་གཞལ་བའི་རྩ་འདི་༼མགུ་ཏོག་དང་དོན་
སྣྟོད་སིའི་ལྡྲེ་མིག་ཨིན༽གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།ཀླདཔ་ནང་གཉན་སིན་གིས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་གྟོཝ་ནང་ཚ་བ་འགམས་པ་ གྟོ་བ་དང་སིང་ཁམས་ལུ་ཁྲག་འཁིལ་མི་ མཆིན་པ་སྟོ་མི་དང་ ཁྲག་ནད་ཀིས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་ ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་སོ་ནཝ་ལ་སོགས་པའི་སྟོད་ཀི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

22

དཔུང་རྩ་གཉིས།
དཔུང་པའི་ལུག་གཞུག་གི་མཚམས་ཀི་སྦུག་ལས་མར་སོར་གསུམ་གཞལ་བའི་ས་ཁར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། གྟོ་ཚད་ཀིས་སྟོད་ལྕི་ཞིང་གཟྲེར་བ་ དབུགས་ཐུང་བ་ ཁྲག་མཁྲིས་ཀིས་མགོ་ན་བ་ རྩིབ་ལོགས་གཡས་གཡོན་གཟྲེར་བ་ མགོ་ཆག་ལྷ་བ་འཐེམ་པ་ སོ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ ཕན།

སྣྟོད་ཀ་གཉིས། གྲུ་མྟོའི་ནང་ཟུར་ལས་སོར་
བཞི་གཞལ་བའི་མཚམས་ལུ་ མཆན་ཁུང་
འྟོག་ལས་བརྒྱུད་དེ་གྲེས་པའི་གྲུ་ཁུག་གི་ཨ་
སོ་ལི་ཀའི་འཕར་རྩ་དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་
པའི་རྩ་གསུམ་ལས་ སྦུག་གི་རྩ་འདི་ཉིས་
ལེན་འབད་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། གྟོ་ཚད་ཀིས་གྟོ་བར་རྣག་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་ ལུད་པ་ཁྲག་ཅན་འདོན་པ་ རྩིབ་ལོགས་གཟྲེར་བ་ དབུགས་ཐུང་བ་ མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་ བྲང་རྒྱབ་སགས་ཤིང་ན་བ་ སིང་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མྲེད་མི་དང་ སྣ་ཁྲག་འཛག་མི་ ལགཔ་ཞ་སིད་དང་ ཕོ་ལོང་མཁྲིས་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

23

སང་རྩ་གཉིས།གྲུ་ཁུག་གི་སང་ཟུར་ལས་མར་སོར་བཞི་འཇལ་མཚམས་ཀི་གྲུ་མྟོའི་སང་ཟུར་གུ་གཏར་དགོ།ཕན་ནུས། གྟོ་བའི་ནང་ཚ་བ་འཛུལ་ཏེ་གྟོ་ཚིལ་ཁྲག་དང་སླ་བསྲེས་ཐོན་མི་དང་ ཁོད་སྟོད་དང་རྩིབ་ལོགས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་ དབུགས་ཐུང་བ་དང་སྐད་འགག་པ་ ལག་པ་ཞ་སིད་དང་སྣ་ཁྲག་འཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དྲུག་འགོ་གཉིས།
གྲུ་མྟོའི་ནང་ཟུར་ལས་ལག་ངར་ཁ་ཐུག་
ལུ་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་སར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཆིན་དྲི་དང་མཆིན་ཁམས་
ལུ་ན་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ མཆིན་པ་སྟོ་མི་
གྟོ་བའི་ནང་ཚ་བ་འཛུལ་མི་ གྟོ་ཚིལ་
ཁྲག་དང་འདྲྲེས་ཏེ་འཐོན་མི་ ལུས་སྟོད་ལྕི་བ་དང་དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ་ སྨུག་པོའི་སིན་དང་ བད་མཁྲིས་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

24

རུ་ཐུང་གཉིས།
རུ་ཐུང་འདི་དྲུག་འགོ་ལས་གྲེས་པའི་ཡལ་ག་
ཨིནམ་ལས་གྲུ་མྟོའི་གཞུ་མཆོག་གི་རྩྲེ་ལས་
ལག་ངར་གི་ངོས་སུ་སོར་བཞི་འཇལ་བའི་ས་
ཁར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།མཆིན་པ་མཆེར་པ་ མཆིན་དྲི་རྣམས་འགམས་པ་དང་ འཁྲུགས་ཚད་ཀིས་གཟྲེར་བ་ སྨུག་པོའི་ཚ་སྐྲན་འདྲིལ་བ་ ཁྲག་ཚད་རྒྱས་པ་ མཆིན་ཁྲག་ཕོ་བར་ལྷུངམ་ལས་ཁྲག་སྐྱུགས་མི་དང་བཤལ་མི་རྒྱུ་མར་ཚད་པ་ཞུགས་པ་ དུག་གིས་མཆིན་པ་རྒྱས་པ་མིག་ལ་དམར་ཚག་དོན་པ་ མགུ་ཏོག་དང་ཟ་འགམ་ཚུ་ན་མི་ལུ་ཕན།

གྟོ་སིང་འདོམས་རྩ་གཉིས།མཁྲིག་མའི་ཡར་ཟུར་གི་
རུས་འབུར་གུ་ལས་ཡར་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་
མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།གྟོ་སིང་ལུ་ཁྲག་ཚད་རྒྱས་ཏེ་བྲང་རྒྱབ་གཟྲེར་
བ གྟོ་འབར་ཏེ་གྟོ་ཚིལ་འཐོན་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

25

གྟོ་མཆིན་འདོམ་རྩ་གཉིས། མཁྲིག་མའི་
ཚིགས་ལས་གཞུ་མཆོག་ཁ་ཐུག་ལུ་སོར་
གསུམ་གི་སར་(རུ་ཐུང་དང་སང་རྩ་གཉིས་
འདོམ་ས་)གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཆན་འྟོག་གཟྲེར་བ་དང་ ཁྲག་
མཁྲིས་ཀིས་མིག་སྤྲིན་དམར་སེར་འགྟོ་མི་དང་གྟོ་འཁོག་མི་རྟོ་སྟོད་དང་ཕོ་མཆིན་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

མཆིན་མཁྲིས་འདོམ་རྩ་གཉིས། གྲུ་མྟོའི་གཞུ་མཆོག་
གི་སྣྲེ་ལས་མཁྲིག་མའི་ཁ་ཐུག་སོར་བརྒྱད་འཇལ་བའི་
ས་ཁར་(དྲུག་འགོའི་ཡལ་ག་དང་མཁྲིས་པ་གཤའ་
རིངས་གཉིས་འདོམ་ས)གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཆིན་ཚད་མཁྲིས་པར་བསྟོངས་པའི་ཁྲག་མཁྲིས་ཀི་ནད་དང་མཆིན་རྒུད་ཀི་ནད་ མཁྲིས་པར་རྡྟོ་སྐྲན་ཆགས་པ་ ཟས་ཀི་དང་ག་འགག་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

26

བད་ཀན་གཤའ་རིངས་གཉིས། གྲུ་
ཁུག་དང་མཁྲིག་མའི་གཉེར་མ་གཉིས་
ཀི་བར་དཀིལ་ལག་ངར་གི་དབུས་སུ་
གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ཟས་ཀི་དང་ག་འགག་མི་
དང་ རྟོ་མ་གསལ་མི་ བྲྟོཝ་ཉམས་པ་ ཕོཝ་ན་མི་ ལགཔ་སིད་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

མཁྲིས་པ་གཤའ་རིངས་གཉིས། ལག་
ངར་གི་རྒྱབ་ལས་ཟུར་ཁ་ཐུག་གྲེས་
པའི་ཡལ་ག་དང་པོ་འདི་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཆིན་མཁྲིས་ནད་ཀིས་
མིག་སྤྲིན་སེརཔོ་འགྟོ་མི་དང་དང་ག་
འགག་མི་ མཁྲིས་རིམས་ཀིས་མགུ་
ཏོག་ན་མི་མཁྲིས་ཁུ་སྐྱུགས་མི་ཁ་ཏིག་ཁ་བ་ གཟུགས་ཁམས་ལྕི་དྲག་འབད་མི་མིག་ཏོ་ལུ་ལིང་ཐོག་ཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

27

ཆུ་སེར་གཤའ་རིངས་གཉིས། (མཆིན་པ་གཤའ་
རིངས་) གྲུ་ཁུག་དང་མཁྲིག་མའི་གཉེར་མ་གཉིས་
ཀི་བར་དཀིལ་གཤའ་རིངས་གསུམ་ལས་ འྟོག་
མ་དང་ ལག་པའི་ནང་ངོས་ལས་བརྩིས་པའི་གསུམ་
པ་ལག་ངར་གི་དབུས་སུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།ལུས་ཁམས་ལྕི་དྲག་པ་ གཉིད་ཆེ་བ་ བད་ཁྲག་ཕོ་བར་ལྷུང་བ་ ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་ སྐྲངས་སྟོས་ཆགས་པ་མཆུ་ཏོ་སྟོ་མི་ཚུ་ལུ་ཕནདྲུག་འདུས་གཉིས།མཁྲིག་མའི་ཚིགས་
གུ་ལས་ལག་མགོའི་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་སོར་
བཞི་འཇལ་བའི་གུང་རུས་གུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མར་ཚ་བ་
ཞུགས་པ་ མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པའི་ནད་
དང་ གྟོ་ཚད་ཀིས་གྟོ་ལུ་བ་ཁོད་སྟོད་གཟྲེར་རྐྱབ་མི་ དབུགས་བསགས་པ་ མངལ་ཁྲག་རྒྱས་པ་ ཕོ་བ་དང་ལོང་གི་གཉན་སིན་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

28

སྟོར་གོང་གཉིས།
ལག་པའི་ཆང་བཟུང་གི་ཁ་ལསཡར་ཚོན་གང་
འཇལབའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།གྟོ་ཚད་ཀིས་གྟོ་འབར་བ་གྟོ་ཚིལ་
ནང་རྣག་ཁྲག་འཐོན་མི་ ཁོད་སྟོད་དང་བྱང་
ཁོག་གཟྲེར་རྐྱབ་མི་ དབུགས་ཁར་འདྲིལ་མི་ སྐད་འཛེར་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།

སིན་ལག་རྒྱབ་རྩ་གཉིས།
སིན་ལག་གི་ཚིགས་གུ་ལས་མཁྲིག་མའི་ཁ་ཐུག་
ལུ་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།ཕོ་བའི་ནང་ཚ་བ་ཡོད་མི་དང་ རྒྱུ་མ་
ལུ་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་ ཁྲག་བཤལ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ཕན་བུ་དྲུག།

(བར་རྩ་)འདི་དོན་སྣྟོད་གཉིས་རྲེ་འདོམས་པའི་གཏར་རྩ་ཨིནམ་ལས་ ལགཔ་གཡས་ཀི་མཛུབ་མྟོ་དང་གུང་མྟོ་གཉིས་ཀི་རྩ་འདི་གྟོ་ལོང་གཉིས་དང་། གུང་མྟོ་དང་སིན་ལག་གཉིས་ཀི་སྟོར་རྩ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

29

འདི་མཆིན་མཁྲིས་གཉིས། སིན་ལག་དང་མཐེའུ་ཆུང་གཉིས་ཀི་སྟོར་རྩ་འདི་ མཁལ་མ་གཡས་དང་ལྒང་པ། ལགཔ་གཡོན་གི་མཛུབ་མྟོ་དང་གུང་མྟོ་གཉིས་ཀི་སྟོར་རྩ་འདི་ སིང་དང་རྒྱུ་མ་གཉིས། གུང་མྟོ་དང་སིན་ལག་གཉིས་ཀི་སྟོར་རྩ་འདི་ མཆེར་པ་དང་ཕོ་བ་གཉིས། སིན་ལག་དང་མཐེའུ་ཆུང་གཉིས་ཀི་སྟོར་རྩ་འདི་ མཁལ་མ་གཡོན་དང་བསམ་སེ་གཉིས་ཀི་གཏར་རྩ་ཨིན། མཛུབ་གུང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀི་གཏར་རྩ་གཉིས་ཁྟོར་བའི་ཁ་ལས་ཡར་ཚོན་གང་རྲེ་འཇལ་བའི་མཚམས་དང་ དེ་མིན་ཁྟོར་བའི་ཁ་ལས་ཡར་སོར་གསུམ་རྲེ་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོཔ་དང་། ཕོ་མྟོ་གཉིས་ལུ་གྟོ་སིང་གོ་ལྡྟོག་དགོཔ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ཤེས་དགོ།
ཕན་ནུས།དོན་སྣྟོད་ཀི་ནད་ཕན་ཚུན་འདོམ་པ་དང་ ཚད་རྟོ་ལུས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

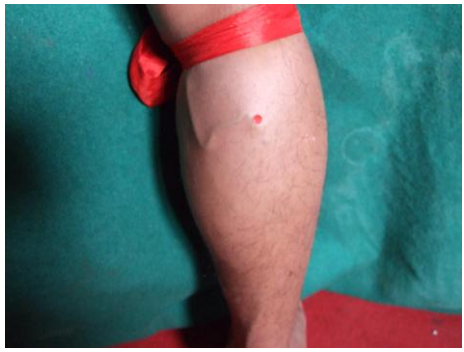
རྩ་ཆེན་གཉིས།
པུས་ཚིགས་ཀི་ནང་ངོས་ལས་ཡར་སོར་བཞི་
འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། རྒྱུ་ལོང་སོགས་སྨད་ལུ་མཚོན་
ཕོག་པ་དང་འགམས་པ་ ཁྲག་མཁྲིས་ཀིས་
རླིག་པ་སྐྲངས་པ་ ཁོད་སྨད་ལྕི་བ་ གཞང་འབྲུམ་ མངལ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

30

སབ་རྩ་གཉིས། སིད་ཁུག་ལས་མར་སོར་བཞི་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། སལ་གཞུང་རྲེངས་ཏེ་ལྟག་ཀོ་དགྲེ་མི་ དཔྱི་རྐྲེད་གཟྲེར་བ་ མངལ་ཁྲག་འབྱམས་པ མཆིན་པ་སྟོ་མི་ མཆིན་ཁྲག་འྟོར་དུ་ལྷུང་བའི་རིགས་ལུ་ཕན།

ར་མཐུར་གཉིས། པུས་མྟོའི་ལྷ་ངའི་འྟོག་
ལས་མར་སོར་བཞི་འཇལ་བའི་སར་ ངར་
གདོང་ནང་ངོས་ལས་འཕྲེད་ཉལ་རའི་
མཐུར་བཟུམ་སྲེ་ཡོད་མི་འདི་རྩ་མདུད་མྲེད་
སར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཆེར་པ་བསྣད་དེ་འགམས་པ་དང་ ཁོག་པ་སྟོས་བརྒྱངས་བྱྲེད་པ་ མཆུ་ཏོ་སྟོ་མི་ གཟུགས་ཁར་རྨ་ཤུ་འཐོན་ཏེ་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་ པགས་པའི་ཚོར་བ་ཉམས་པ་ དུག་སྨུག་མཆེར་པར་ཞྲེན་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

31

བྱིན་གཞུག་གཉིས། རིང་པའི་དྲྲེག་པ་ཡོད་
མྲེད་ཀི་མཚམས་ལས་ཡར་མཛུབ་གང་
འཇལ་བའི་ས་ཁར་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།མཁལ་རྐྲེད་ན་མི་དང་ ཁོད་སྨད་
ལྕི་དྲག་འབད་མི་ ཆབ་གསང་བསྡུསཔ་ནང་
ཁྲག་འཐོན་མི་ ཆུ་ལམ་ཚ་ཤུར་རྐྱབ་མི་ ཁུ་
བ་འཛག་མི་ དཔྱི་མིག་གཟྲེར་བ་ རྨ་འབྲས་དང་སུར་ཡའི་ནད་ མངལ་ཁྲག་འབྱམས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

བྱིན་ཀྟོག་གཉིས།བྱིན་པ་ལས་མདུན་
ཁ་ཐུག་ཐོན་ཡོད་པའི་རྩ་འདི་གཏར་
དགོ།
ཕན་ནུས། མཁལ་རྐྲེད་ན་མི་དང་
ཆབ་གསང་བསྡུསཔ་ནང་ལས་ཁྲག་
འཐོན་མི་ དྲྲེག་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་
ཀིས་རུས་ཚིགས་ན་མི་ མཁལ་མ་ལུ་རྨ་འཐོན་མི་ མངལ་ནད་ཀིས་འབད་ཨ་ལོ་ཆགས་མ་བཏུབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

32

གདོང་རྩ་གཉིས།
ནང་ལོང་དང་ཕི་ལོང་གཉིས་ཀི་དབུས་ལས་
ཡར་སོར་བཞི་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་གཏར་
དགོ།
ཕན་ནུས།འྟོར་དང་དམུ་ཆུའི་ནད་དང་ མཛེ་
ནད་དང་ཆུ་སེར་གི་ནད་ མཁྲིས་པ་ཀྵ་ཡའི་ནད་ཀིས་མིག་སྤྲིན་དང་ཤ་མདངས་སེརཔོ་འགྟོ་མི་ པགས་ཀོ་གུ་ཤ་བཀ་དང་རྨ་ཤུ་འཐོན་མི་ ཟ་འཕྲུག་ལངས་མི་ པུས་མྟོ་དང་རྐང་པའི་རུས་ཚིགས་ཚུ་ལུ་ཆུ་སེར་བསགས་བསགསཔ་རྐངམ་སིད་མི་དང་རྨ་རྒན་ཚུ་ལུ་ཕན།

ལོང་རྩ་གཉིས། ནང་ལོང་གི་རུས་འབུར་
ལས་ཡར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་
གཏར་དགོ།ཕན་ནུས།རྒྱུ་ལོང་ནད་ཀིས་
ཁྲག་བཤལ་མི་དང་ སྨུག་པོ་གང་ཐབས་
མཁྲིས་པ་གང་ཐབས་ སིན་གང་སོགས་
དང་ དྲི་ཆུ་འགགས་པ་ མངལ་སྐྲན་འདྲིལ་བ་ ཟླ་མཚན་བཀག་པ་དང་འབྱམས་པ་ རྒྱུ་ཞབས་དང་འདོམས་སྐྲངས་ཏེ་མཚན་མ་གཟྲེར་བ་ རྒྱུ་ལོང་ནད་ཀིས་ཁྲག་བཤལ་བ་ རུས་ཚིགས་གཟྲེར་བ་ལ་སོགས་པ་ལུས་སྨད་ཀི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

33

རྒྱུ་རྩགཉིས། རྐང་པའི་གུང་རྩྲེ་དང་རིང་པའི་
རྩྲེ་བར་སྐུདཔ་འཐེན་ཏེ་ཉིས་ལྟབ་འབད་བའི་
སྦུག་གི་མཚམས་ནང་ཟུར་རྒྱུ་མ་ཁུག་གི་རྩ་
སྟོམ་འདི་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས།རྒྱུ་མར་ཁྲག་རྒྱས་མགོ་སྟོན་སིང་
ལ་བབས། །སིང་ནད་ཅིས་ཀང་མ་ཕན་རྒྱུ་རྩ་གཏར།། ཞྲེས་པ་ལྟར་ རྒྱུ་མའི་ནང་ལུ་ཁྲག་དང་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ་དང་ མགུ་ཏོག་ལུ་རྡྟོ་མཚོན་སོགས་ཕོག་སྲེ་ དོན་ཧིང་དང་འབྲྲེལ་བའི་རྩ་གནད་ལུ་གནོད་སྟོན་བྱུང་མི་ དོན་ཧིང་གི་ནད་གཞི་སྨན་དང་མྲེ་བཙའ་གིས་དྲག་སྲེད་དཀའ་བའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

ཡོབ་གོང་གཉིས།བོལ་ཚིགས་མཚམས་
ལས་ཡར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་མཚམས་
ལུ་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། རྐང་མཐིལ་དང་བོལ་གོང་
དམརཔོ་སྲེ་སྟོ་སྲེ་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ ཆུ་སེར་ནད་ཀིས་རུས་ཚིགས་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

34

ཕོ་བའི་རྭ་རྩ་གཉིས།ཕོ་གསང་དབུས་མ་མྲེ་
མཉམ་གསང་ལས་གཡས་གཡོན་ལུ་སོར་
གསུམ་རྲེ་འཇལ་བའི་མཚམས་ལུ་ཡོད་པའི་
སྟོད་རྩ་འདི་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། ཕོ་བར་ཚ་བ་་ཞུགས་པའི་ནད་
དང་ ཕོ་སིན་ ལོང་སིན་ ཁྲག་ནད་རིང་པ་ ཆུ་སེར་གི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

མཚན་མའི་འགམ་རྩ་གཉིས།ཕོ་རྒས་ཚུ་ལུ་ཕོ་མཚན་རྩ་བ་ལས་གཡས་གཡོན་གཉིས་དང་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལུ་མཚན་མའི་འགམ་ལྡྲེབས་ཀི་སྟོད་རྩ་གཡས་གཡོན་གཉིས་གཏར་དགོ།
ཕན་ནུས། མཁལ་ཚད་དང་ མཚན་མ་སྟོ་མི་དང་ཟ་འཕྲུག་ལངས་མི་འབྲུམ་ཐོར་འཐོན་མི་ ཚ་ཤུར་རྐྱབ་མི་ ཆུ་སེར་འཛག་མི་དང་མཚན་བར་རྡྟོལ་བའི་ནད་ལུ་ཕན།

གཏར་གནད་བཅུད་བསྡུས།

མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ལུས་སྟོད་ཀི་ནད་ཚུ་ལུ་རྩྲེ་ཆུང་དང་སང་རྩ། ལུས་སྨད་ཀི་ནད་ཚུ་ལུ་ལོང་རྩ་དང་བྱིན་གཞུག།བར་གི་ནད་ཚུ་ལུ་སྣྟོད་ཀ་དང་རུ་ཐུང་། རྟོ་སྟོད་ཀི་ནད་ལུ་སང་རྩ་དང་དྲུག་འགོ། ནུ་མཆིན་དང་བྲང་ནད་ལུ་སྣྟོད་ཀ་དང་རུ་ཐུང་། སིང་ཚད་ལུ་སྣྟོད་ཀ་དང་ལྕྲེ་རྩ་ཐོང་རྩ། གྟོ་ཚད་ལུ་དྲུག་འགོ་དང་སང་རྩ་སྟོར་གོང་།གྟོ་སིང་གི་ནད་ལུ་རྩྲེ་ཆུང་དང་འདོམ་རྩ། མཆིན་ཚད་ལུ་རུ་ཐུང་དང་སང་རྩ། མཆེར་ཚད་ལུ་ར་མཐུར་དང་ སིན་ལག་རྒྱབ་རྩ། ཕོ་ཚད་ཀི་ནད་ལུ་ཕོ་བའི་རྭ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

35

རྩ་དང་དྲུག་འདུས། མཁྲིས་ཚད་ཀི་ནད་ལུ་གཤའ་རིངས་དང་ཕན་བུ་གསེར་མདུང་། མཁལ་ཚད་ལུ་བྱིན་གཞུག་དང་ཕོ་མཚན་འགམ་རྩ། རྒྱུ་ལོང་གི་ནད་ལུ་ལོང་རྩ་། མངལ་དང་ས་ཟུར་སོགས་འགམས་ཀི་ནད་ལུ་བྱིན་ཀྟོག། ཤའི་ཚད་པ་ལུ་གྟོ་མཆིན་གི་རྩ། རུས་པའི་ཚ་བ་ལུ་མཁལ་རྩ། པགས་ཚད་དང་ཆུ་སེར་གི་ནད་ལུ་མཆིན་མཁྲིས་འདོམ་རྩ། ལུས་སྟོད་ན་ཟུག་ཆེ་བའི་རིགས་ལུ་གྟོ་རྩ་དྲུག་འགོ། བྱིང་འཐིབས་ལུ་རུ་ཐུང་། དང་ག་འགགས་པ་ཅིན་བད་ཀན་གཤའ་རིངས་དང་མཁྲིས་པ་གཤའ་རིངས་བཅས་སོ་སོར་གཏར་དགོ། ཨིན་རུང་ ནད་གཞི་དང་འཁྲིལ་རྩ་ག་ཏེ་ཐག་ཉེ་ས་དང་ཡང་ཅིན་གཏར་དམིགས་ནད་དང་མ་མཐུན་རུང་རྩ་ག་འདི་རྒྱས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་གཏར་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ཚ་བ་སྟོབས་ཅན་གི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་རྩྲེ་ཆུང་སོགས་རྩ་ཆེན་ལས་འགོ་བཙུགས་རིམ་གིས་སྲེ་ཡས་བབས་སུ་གཏར་དགོཔ་དང་། སྟོབས་ཆུང་གི་ནད་རིགས་ཚུ་རྩ་ཕན་གི་རིགས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་མས་འཛེག་གི་ཚུལ་དུ་གཏར་དགོ། ཚབས་ཆེན་གི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་རྩ་ཕན་འདི་ཚུ་ལེ་ཤཱ་སྲེ་གཏརཝ་ལས་ རྩྲེ་ཆུང་ལ་སོགས་པའི་རྩ་ཆེན་ཚུ་གཏར་བ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ལེགས་ཤོམ་ཡོདཔ་ཨིན། གཏར་དམིགས་ངེས་བརན་མྲེད་པར་ག་ལྷྟོད་སར་གཏར་བ་ཅིན་ སྨད་ཁྲག་སྟོད་ལུ་དྲངས་ཏེ་ལུས་ཟུངས་ཤོར་ནི་དང་ སྟོད་ཁྲག་སྨད་ལུ་དྲངས་ཏེ་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པ་གནོད་སྟོན་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ཁྲག་པྲ་བརག་པ།

ཁྲག་པྲ་ཟྲེར་མི་འདི་གཟུགས་ཁར་ལས་འཐོན་མི་ཁྲག་བཟང་ངན་གི་དབྱྲེ་བ་ཕྲེ་མི་ལུ་སླབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

36

འདི་ལུ་ཡང་ནད་ཁྲག་གི་ཁྲག་པྲ་དང་ ནད་ཟུངས་ཐུན་མྟོང་གི་ཁྲག་པྲ་ ཟུངས་ཁྲག་གི་ཁྲག་པྲ་ཟྲེར་དབྱྲེ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྲེ་སྲེ་ཡོད།

ནད་ཀི་ཁྲག་པྲ།
ཁྲག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་རྩའི་ནང་ལས་ཁྲག་ཤུགས་སྲེ་འཐོནམ་ད་ཁྲག་ལྷ་སི་སི་དང་ཁ་དོག་སེརཔོ་ དང་དམར་ནག་ དྲིམ་དུག་དྲག་མནམ་ནི་བྱ་ཝང་གི་རྒྱབ་བཟུམ་སྲེ་ཁ་དོག་དཀར་ཁྲ་དང་ལྦུ་བ་དཀརཔོ་ཁྲག་གི་ངོ་བོ་བེ་སྣབས་འབྱར་བག་ཅན་གི་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་བ་ རྣག་དང་མཁྲིས་པ་བཅས་ཀི་རྣམ་པ་སྤྲིས་མ་ཆགས་པ་ཅིན་ནད་ཁྲག་ངོ་མ་ཨིནམ་ལས་ ངན་ཁྲག་མ་རྟོགས་ཚུན་འཐོན་ཅུག་དགོཔ་ཨིན།

ནད་ཟུངས་ཐུན་མྟོང་གི་ཁྲག་པྲ།
ནད་ཁྲག་དང་ཟུངས་ཁྲག་འདྲྲེས་པའི་ཁྲག་པྲ་ནི་ ཁྲག་ཆགས་པའི་གུ་ལུ་དམར་ནག་གི་རི་མྟོ་འཐོན་པ་ཅིན་ཁྲག་གཏར་འཕྟོ་བཅད་ཞིནམ་ལས་ལོག་སྲེ་ར་ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ་གི་ཐང་བཏང་ཞིནམ་ལས་གཏར་དགོ།འདི་བཟུམ་སྲེ་ཁྲག་གི་སྲེང་དུ་རྣག་དང་མཁྲིས་པའི་སྤྲིས་མ་ཆགས་པ་ཅིན་ཉུང་སུ་ཅིག་སྲེ་གཏར་ནི་དང་ བདུན་ཕག་གཉིས་དེ་ཅིག་གི་རིང་ལུས་ཟུངས་གསོ་ཞིནམ་ལས་ལོག་གཏར་དགོ།ཁྲག་གི་ཁ་དོག་དམར་ལ་སྐ་བ་འཐོན་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་མི་འྟོང་ནི་ཨིནམ་ལས་གཏར་འཕྟོ་མཚམས་བཅད་སྲེ་བཞག་དགོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

37

ཟུངས་ཁྲག་གི་ཁྲག་པྲ།
གཏར་མི་རུང་བའི་ཁྲག་པྲ་ལུ་ཡང་རླུང་གི་རང་བཞིན་ཅན་ནད་མྲེད་ཀི་ཁྲག་གི་ཁ་དོག་ནི་རང་བཞིན་ནག་ཅིང་རྲེག་བྱ་རྩུབ་པ་ཝུ་བ་དམར་སེར་སྲེ་འྟོང་ནི་དང་།མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ནད་མྲེད་ཀི་ཁྲག་གི་མདོག་ནི་སེར་མདངས་ཅན་ངོ་བོ་སླ་བ་རྣག་གི་དྲི་མནམ་པ།བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་ནད་མྲེད་ཀི་ཁྲག་ནི་མདོག་དམར་ས་སྐ་བ་རྲེག་བྱ་འཇམ་པ་སྲེ་འཐོན་འྟོང་ཟྲེར་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་འབྱུང་བའི་ཁུངས་བཤད་དེ་ཡོད་རུང་ མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ནད་མྲེད་ཀི་ཁྲག་གི་རགས། མཚལ་ཁུ་ཚོས་ཁུ་འདྲ་བ་ཟུངས་ཁྲག་ཡིན། །དེ་རྣམས་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་གཏར་མི་རུང་། ། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ ཁྲག་གི་ཁ་དོག་མཚལ་གི་ཁུ་བ་དང་རྒྱ་ཚོས་ཀི་ཁ་དོག་བཟུམ་སྲེ་ཐོན་པ་ཅིན་ཟུངས་ཁྲག་ཨིནམ་ལས་ འདི་ཚུ་གཏར་བ་ཅིན་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ལུས་ཟུངས་ཀི་རྲེན་དང་བརྲེན་པ་ཨིནམ་ལས་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་གཏར་མི་རུང་།

ཁྲག་གི་འདོན་ཐབས།
གཟུགས་སྟོབས་སིང་སིང་དང་ནད་ཚབས་ཆེ་དྲག་ཡོད་པ་ཅིན་ ནད་ཁྲག་མ་རྟོགས་བར་དུ་བཏོན་དགོཔ་དང་ ལྷག་པར་དུ་དར་མ་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པའི་རིགས་ལུ་གཏར་དམིགས་སྟོམ་ཚུ་ལས་ཁྲག་མང་སུ་སྲེ་བཏོན་ནི་དང་ ལུས་སྟོབས་ཞན་པའི་རིགས་ལུ་ཁྲག་ག་དེ་ཉུང་ཉུང་ལས་བཏོན་མི་རུང་ནི་ཨིནམ་ལས་ ཁྲག་འཐོན་མ་ཚར་རུང་མཚམས་འཇོག་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཟས་སྐྟོམ་བཅུད་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

38

ཅན་གི་རིགས་ཀིས་ལུས་ཟུངས་གསོ་སྲེ་གཏར་དགོཔ་ཨིན། རྒན་རྒས་དང་ལོ་ན་མ་སྨིན་པའི་རིགས་ དེ་ལས་སྦྲུམ་ལྡན་གི་རིགས་ལུ་གཏར་མི་རུང་ནི་ཨིན་རུང་གལ་སིད་ཐབས་མྲེད་ཀི་གཏར་དགོཔ་ཐོན་པ་ཅིན་ རྩ་ཁ་ཕྲེད་ཙམ་ལས་ཁྲག་བཏོན་ནི་མི་འྟོང་། ན་ཟུག་གིས་དྲྲེག་མ་ཚུགས་པའི་ནད་ཚབས་དྲག་པོའི་རིགས་ཚུ་ཁྲག་བཏོན་ནི་ལུ་ལཱ་ཁག་བཏང་པ་ཅིན་ གཟུགས་ཆང་གིས་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་ བྱྲེམ་ནང་ཆང་བླུགས་ཏེ་ ཚ་ཏོམ་བཟྟོ་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་ ཀར་ཕྲེ་ལུ་མར་དང་ ཚྭ་ མཐིང་གཡེར་ བཅས་ཀི་སྤྟོད་བཏབ་སྲེ་ ཚ་ཏོམ་བཟྟོ་མི་འདི་གིས་དུགས་བརྐྱབ་དགོ། ཡང་ཅིན་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ ཨུཏྤལ་ བ་ལེ་ཀ་སླྲེ་ཏྲེས་ ཏིག་ཏ་ བ་ཤ་ཀ་ བོང་དཀར་ ལི་ག་དུར་ཚུ་སར་བའི་བསྡུས་ཐང་བཏངམ་ལ་སོགས་པ་འབད་བ་ཅིན་ཁྲག་འཐོན་ཚུགས།

ཁྲག་གི་དབྱུང་ཚད།
ཨ་ཙར་ཕག་དུམ་གིས། ལུས་ཀི་ཟུངས་ཁྲག་བཏོན་གྱུར་ན། །སིང་ཕྱུང་བ་དང་ཁད་པར་མྲེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ ཁྲག་གི་འདོན་ཚད་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་ཤེས་དགོཔ་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཁྲག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་ ནད་ཁྲག་གི་རགས་མྲེད་པར་ཟུངས་ཁྲག་གི་ཁ་དོག་དམརཔོ་སྲེ་ཐོན་པ་ཅིན་གཏར་གཅད་རན་པའི་རགས་མཚན་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཟུངས་ངན་གི་རིགས་ལུ་ཁྲག་གི་ཁ་དོག་དམརཔོ་སྲེ་མྲེད་རུང་གཅད་དགོཔ་ཨིན། གྟོ་བ་དང་སིང་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལྔའི་ཁྲག་ཚད་ཀི་གཟྲེར་ཟུག་གཅག་ནི་དང་ ནད་ཁྲག་གི་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་ཚུ་ལུ་ཁྲག་ཕིར་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

39

བཏོན་ནི། སྣ་ཁྲག་ལ་སོགས་པའི་ཁྲག་གཅད་དཀའ་བའི་རིགས་ལུ་ གནས་གཞན་ཁ་ལས་་འྟོལ་ཀ་བསྒྱུར་བ་བཅས་གསུམ་ལུ་ཟུངས་ཁྲག་ཨིན་རུང་གཏར་ཏེ་ཕིར་བཏོན་དགོ། ཡུན་རིང་གི་ནདཔ་དང་ནད་གཞི་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རླུང་ནད་སྟོབས་ཅན་གི་གྟོགས་དང་ལྡན་མི་ཚུ་ལུ་ ནད་ཁྲག་འབབ་པའི་བསང་ཡོད་རུང་འཕྟོ་བཅད་དེ་བཞག་དགོ། དོན་ལྔ་ལུ་ཁྲག་རྒྱས་མི་དང་ཁྲག་འཁྲུགས་ཀི་གཟྲེར་ལངས་པ་ བྱང་ཁོག་ནང་ལུ་ཁྲག་རྒྱས་མི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཡན་ལག་ཚུ་ལུ་སྐྲངས་པ་སྟོམ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་རྩ་གང་འྟོས་གཏར་ཏེ་ཁྲག་ཤེད་ཕབ་དགོ། འདི་མྲེན་པའི་ནད་གཞི་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ཁྲག་ཐེངས་མང་སུ་གཏར་ཏེ་ཁྲག་འདོན་ཚད་ཉུང་སུ་སྲེ་བཏོན་དགོ། ཁྲག་གི་ལྦུ་བའི་གུ་ཁྲག་དམར་པོའི་སྤྲིས་མ་གཡོགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟུངས་ཁྲག་ངོ་མ་ཨིནམ་ལས་གཏར་འཕྟོ་གཅད་དགོཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ལུས་ཟུངས་ཞན་ཁོག་གི་ནདཔ་ཚུ་ལུ་ཁྲག་གཏར་ཚད་ཅིགཔ་ རྣག་སྲེ་འྟོང་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་གཏར་ཁྲག་ཆུ་བཟུམ་སྲེ་ཐོན་པ་ཅིན་གཏར་ཚོད་བཟུང་སྲེ་གཅད་དགོ། ག་ཅི་སྲེ་ཟྲེར་བ་ཅིན་ རྣག་གི་རིང་བདའ་སྲེ་རྣག་ཆུ་ལས་ལྷག་པའི་ཁྲག་གི་མཇུག་མྲེད་ནི་དེ་གིས་ རྣག་ཆུ་འདི་ར་ངོ་བོ་ལུས་ཟུངས་ཨིནམ་ལས་རྣག་ཆུ་དེ་ནད་ཁྲག་ལུ་འཁྲུལ་ཏེ་ལེ་ཤཱ་གཏར་བ་ཅིན་ ལུས་ཟུངས་ཟད་དེ་མཐའན་མཇུག་ལུ་གསོ་དཀའ་བའི་ནད་གཞན་དང་ལྷག་པར་དུ་དམུ་ཆུའི་ནད་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ལས་གཏར་ཚོད་ཤེས་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

40

ལོག་གནོན་ལས་དང་པོ་ཁྲག་མ་ཐོན་པ།
རྒྱུད་ལས།ལོག་གནོན་ཁྲག་མ་ཐོན་དང་ངན་ཁྲག་མྲེད།།ཁྲག་མ་ཆོད་དང་སྐྲངས་འབོག་རླུང་སྲེས་
དྲུག །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ལོག་གནོན་དྲུག་ཡོད་པའི་ནང་ལས་
དང་པོ་ཁྲག་མ་ཐོན་པའི་རྒྱུ་བཅུ་ནི།
༡ ནམ་ཟླ་ཡུལ་དུས་དང་གནས་ཁང་ལ་སོགས་པ་འདི་ཚུ་འཁགས་པའི་དབང་གིས་ལུས་
གང་ནི
༢ མཚོན་རྟུལ་བ་ཟྲེར་གཙགས་བུ་རྣྟོ་མྲེདཔ།
༣ ནདཔ་ཟས་ཀིས་ཕོཝ་འགངས་དྲགས་པ།
༤ ཁྲག་གཙག་རནམ་ད་འདྲྟོགས་བྱྲེལ་འཐབ་སྲེ་ལུས་སིམ་དྲགས་པ།
༥ ལྷ་དང་སྲུང་བ་ཞན་པས་གདོན་གིས་གནོད་པ།
༦ ཁྲག་གཙག་རནམ་དང་མགྟོནམ་འྟོང་ནི།
༧ དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པའི་སེམས་དཔའ་ཞུམ་པས་རྨ་ཁ་ཆུང་དྲགས་པ།
༨ བསལ་ཐག་བསམ་པའི་སྐབས་སེམས་ཚབ་འཚུབ་སྲེ་པགས་པ་འཆུས་པ།
༩ བསལ་ཐག་བསམས་ཚརཝ་ཅིག་ཁྲག་གཏར་ནི།
༡༠ མཐོང་བརྒྱུད་ཀི་ལག་ལེན་ཚད་ལྡན་མྲེད་པར་ཁྲག་གཏར་ཚརཝ་ཅིག་བསལ་ཐག་འདི་
ཚུ་བཤུབས་བཏང་པ་ཅིན་ཁྲག་མི་འཐོན་ནི་ཨིནམ་ལས་ གསོ་བྱའི་སྟོན་གསུམ་ ཆ་
བྱད་ཀི་སྟོན་གཅིག སྨན་པའི་སྟོན་བཞི་གསོ་བྱ་དང་སྨན་པ་གཉིས་ཀི་ཁ་ཐུག་ལས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

41

བྱུང་བའི་སྟོན་གཉིས་བཅས་བསྟོམས་ཏེ་བཅུ་ཐམ་ཁྲག་མི་འཐོན་ནིའི་རྒྱུ་ཨིནམ་ལས་གོང་གི་ཁྲག་མི་འཐོན་པའི་རྒྱུ་བཅུ་པོ་སྤངས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་གཏར་ག་
རྡུགས་པའི་སྟོན་དང་དོགས་པ་རྩ་ལས་མྲེདཔ་ཨིན།

གཉིས་པ་ངན་ཁྲག་མྲེད་པ།
ནང་ན་ནད་གཞི་ཡོདཔ་བཞིན་དུ་རྩ་ཆེན་གཏར་ཏེ་ཁྲག་གཙགས་རུང་ངན་ཁྲག་ཕི་ཁར་མ་ཐོན་པ་ཅིན་ཧྲེ་མའི་རྩ་འདི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ལོག་སྲེ་ར་རྩ་གཞན་མི་ན་ལས་གཏར་དགོཔ་ཨིན།གལ་སིད་རྩ་འདི་ནང་ལས་ཡང་ཁྲག་མ་ཐོན་པ་ཅིན་ལོག་སྲེ་ར་ནངས་པར་ཧྲེ་མའི་རྩ་འདི་ལས་ར་ཁྲག་གཏར་བ་ཅིན་ནད་ཁྲག་འཐོན་ནི་དང་། ཚ་བ་ལམ་ཆད་རྩ་སྟོངས་ཁྲག་མྲེད་པ། ཞྲེས་རྒྱས་ཚད་སྟོབས་ཆེ་བའི་རིགས་འདི་ཚུ་གཏར་འཕིས་སོང་པ་ཅིན་ཟུངས་ཁྲག་དང་ནད་ཁྲག་ག་ནི་ཡང་མྲེད་པར་དབུགས་ཀིས་ནང་ན་ལྟྲེམ་ལྟྲེམ་གང་སྲེ་ཁྲག་མྲེད་པར་རྩ་སྟོངམ་ལུ་འགྱུར་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་ནད་བབ་ཟུག་ཆེ་བའི་དབང་གིས་གནས་འདི་ཁ་ལུ་ཁྲག་གཏར་ནི་འཕིས་སོང་པ་ཅིན་ཚ་བའི་རླངསམ་གིས་རྩ་ཁེངས་ཏེ་ཁྲག་གི་རྒྱུ་ལམ་ཆད་དེ་ཁྲག་ཐོན་ནི་མྲེད་པ་ཅིན་ཁོང་པའི་ནང་ལུ་བསགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁྲག་དེ་ཕི་ཁར་བཏོན་ནིའི་ཐབས་ཤེས་དཔྱྲེ་འབད་བཅིན་ རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་མན་ངག་ ནད་པའི་གཟུགས་ག་ར་ཆང་གིས་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་ བྱྲེ་མ་ཆང་བྲན་བཙོས་པ་ཟྲེར་བྱྲེམ་སླ་ངའི་ནང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརྟོ་ཞིནམ་ལས་དྲྟོད་ཚད་ལགཔ་གིས་རྲེག་ཚུགས་ཙམ་ཅིག་འགྟོཝ་ད་ཆང་བཟང་པོས་ཆག་ཆག་བཏབ་སྲེ་ཕིང་པ་སྣུམ་ལྡན་ནང་སྤུར་ཞིནམ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

42

ལས་གོང་གི་ཁྲག་རྩ་འདི་ཁར་བདུག་པ་ཅིན་ཁྲག་ཐོན་བཏུབ། འདི་གིས་ཡང་མ་ཐོན་པ་ཅིན་ཨ་ས་བའི་དུགས་དང་འབྲས་བུ་གསུམ་གི་ཐང་ལ་སོགས་པ་འདི་ཚུ་ཉིན་དགུང་དང་མཚན་དགུང་གཉིས་ལུ་ལྟག་སྤྲྟོད་སྲེ་གཏང་དགོཔ་མ་ཚད་ དྲྟོད་བཅུད་ཆེ་བའི་ཟས་དང་ཆང་སིངས་ཚུ་བཏང་ཐོག་ལས་ཁོང་པའི་ནང་ལུ་བསགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ནད་ཁྲག་འདི་ཕི་ཁར་བཏོན་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

གསུམ་པ་ཁྲག་མ་ཆོད་པ།
ཁྲག་ཆད་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་རྩ་རྒྱུད་འདི་གུ་ཆུ་བསིལ་གིས་ཆུ་ལྕག་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་
རྡྟོ་ཁོད་སི་སི་དང་ གཞན་ཡང་རས་དང་ ཀ་བལ་ཚུ་ཆུ་ནང་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་རྨ་ཁར་དཀིས་ཏེ་བསམ་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

བཞི་པ་རྨ་ཁ་སྐྲངས་པ།
ཁྲག་གཙགས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་རྨ་ཁ་སྟོ་བ་ཅིན་ཚྭ་ཞིབ་དང་མར་གསརཔ་ ཁིའི་སྤུ་་ཚུ་མྲེ་ནང་བསྲེགས་པའི་གཞྟོབ་འདི་ཚུ་གཅིག་ཁར་སར་མི་འདི་རྨ་ཁ་ལུ་དབུར་ཏེ་འཕུར་དགོ། འདི་གིས་ཡང་མ་དྲག་པ་ཅིན་སིར་ཨ་ས་བ་ཟྲེར་ཟན་དྲྟོན་གི་མིང་ཨིན་རུང་ལྷག་པར་དུ་ཡང་འདི་སྐབས་སུ་རྡྟོ་དྲྲེག་སྤང་སྤྟོས་མྟོན་ལུག་ག་སང་གོ་སྟོད་བཞི་བསྲེས་པའི་ཟན་དྲྟོན་གིས་རྨ་ཁ་ལུ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།ཡང་ཅིན་ སང་གར་ གཡེར་མ་ ཚྭ་ ཕབས་ མར་ནག་ ཕྲེ་ཚུ་ཚོསཔ་སྲེ་བཙོས་པའི་ཟན་དྲྟོན་ལྷ་སི་སི་གིས་རྨ་ཁར་བདུག་དགོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

43

ལྔ་པ་ཁྲག་གིས་བོག་པ།
ཁྲག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་རླུང་ཁ་ལངས་ཏེ་དྲན་མྲེད་དུ་བརྒྱལ་བཅིན་ ཚིལ་ལུ་དང་བུ་རམ་ཛཱ་ཏི་ཀར་ཕྲེ་ཚུ་གི་གསུར་དུད་བཏང་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་མ་ཚད་རྐང་མཐིལ་བརྡུང་ནི་དང་སྣུམ་བྱུགས་འབད་ནི་ དེ་ལས་ཆུ་ཁོདམ་འཐུང་བཅུག་ནི་གདོང་གུ་ཆུ་ལྕག་ལ་སོགས་པ་འདི་ཚུ་འབད་དགོ་ ག་དེམ་ཅིག་སྲེ་འདི་གིས་ཡང་མ་དྲག་པ་ཅིན་གསོན་ཁྲག་དྲྟོན་མྟོར་གཏར་ཞིནམ་ལས་ཁྲག་ཚབ་བླུག་དགོཔ་ཨིན།

དྲུག་པ་ཁྲག་གཏར་བའི་རྲེས་སུ་རླུང་སྲེས་པ།
ཁྲག་གཏར་བའི་ཤུལ་ལུ་ མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་དང་ རྣམ་ཅོ་སྐད་རྐྱབ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན་རླུང་འཕེལ་བའི་རགས་མཚན་ཨིནམ་ལས་རྐང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་དང་སི་གཙུག་ལ་སོགས་པའི་རླུང་གསང་ཚུ་འབྲུ་མར་དང་སྣུམ་ཚུགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་བསྐུ་མཉེ་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ ཁ་ནང་ལུ་བུ་རམ་མུར་བཅུག་ནི་དེ་ལས་བུར་ཆང་ རུས་ཐང་ ཤ་གསར་གི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འཐུང་བཅུག་ཞིནམ་ལས་རླུང་སྣ་ཕིར་མ་ཤོར་བར་རང་གནས་སུ་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་འབད་དགོ།

རྲེས་གཅོད།
ཁྲག་གཏར་ཚར་ཞིནམ་ལས་བསལ་ཐག་ཚུ་བཀྟོལ་ཏེ་རྨ་ཁ་འགྟོས་ཀིས་སྲེ་མཐེ་བོང་གིས་ཕུར་མཉེ་བཏང་ཐོག་ལས་ཆུ་བསིལ་གཙང་ཏོག་ཏོ་གིས་འཁྱུ་ནི་དང་དེ་ལས་རྡྟོ་རིལ་ཁོད་སི་སི་གིས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

44

དུགས་བརྐྱབ་དགོ།རྒྱ་ཚྭ་དང་ གི་ཝང་ ཤུ་དག་ཙན་དན སྔྟོ་སག་ཤ་ བྲག་ལྕམ་ ག་རྩི་ དོམ་མཁྲིས་བཅས་སར་བའི་རྨ་སྨན་ཚུ་བཏབ་སྲེ་རྨ་རས་ཀིས་བསམ་དགོ། ཁྲག་གཏར་ཞིནམ་ལས་ཉིམ་བདུན་གི་རིང་སངས་ཆང་བསིངས་ཆང་ལ་སོགས་པ་ཆང་གི་རིགས་དང་ཆུ་ཁོདམ་ཚུ་འཐུང་མི་བཏུབ་ནི་དང་ འགྟོ་འགྲུལ་ཚུ་མ་འབད་བར་ངལ་གསོ་སྲེ་སྟོད་དགོཔ་ཨིན།

གཏར་སྟོན་དམན་ལྷག་ལོག་དང་ཉེས་པ་བཞི་ལས་དང་པ་གཏར་དམན་པ།
གཏར་དམན་པའམ་ཞན་པའི་སྟོན་ནི་ ནད་ཁྲག་གི་ངོ་བོ་ཕི་ཁ་ལུ་ཐོན་ཏེ་འབད་རུང་དེའི་སིགས་མ་མ་ཐོནམ་ལས་ ནད་མཇུག་ལུས་ནི་དེ་གིས་མཆིན་པ་ལུ་ཁྲག་ངན་དང་ ཁྲག་སྐྲན་གི་ནད་ལུ་གྱུར་ཏེ་ངན་ཁྲག་འདི་གིས་འབད་སྨུག་པོའི་ནད་དང་ མཛེ་ནད་ འབྲས་ནད་ སུར་ཡ་ཚུ་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མཐའན་མཇུག་ལུ་བྱང་ཁོག་དང་ཡན་ལག་ཚུ་ནང་ཁྲག་ངན་རྒྱས་ཏེ་ཆུ་སེར་དང་རྣག་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

གཉིས་པ་ལྷག་པའི་སྟོན།
གཏར་ལྷག་པའམ་ཁྲག་བཏོན་དྲགས་པའི་སྟོན་ནི་ ངན་ཁྲག་ཨིན་རུང་ལུས་ཟུངས་དང་མ་བསྟུན་པར་གཏར་དྲགས་པ་ཅིན་ ལུས་ཟུངས་ཟད་དེ་རླུང་སྲེ་ནི་དང་ ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཤི་ནི་ གང་སྐྲན་དང་ ས་རྦབ་ དམུ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་གང་བའི་ནད་སྟོབས་ཆེན་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་གཞི་ལུ་འགྱུར་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

45

གསུམ་པ་ལོག་པའི་སྟོན།
ལོག་པ་ཟྲེར་ཁྲག་གཏར་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་བད་ཀན་གང་བ་དང་ རླུང་རྐྱང་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་འདོད་ཀི་རྲེ་བས་དཔྱད་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ སྨན་དཔྱད་ཕིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་ལུས་ཟུངས་ལུ་གནོད་ནི་ཨིནམ་ཤེས་དགོ།

བཞི་པ་ཉེས་པའི་སྟོན།
རྒྱུད་ལས།ཉེས་པས་ཤ་གདན་སྣད་དང་ཆུ་རྒྱུས་བཅད། །གནད་ལ་སོང་ངམ་འཕར་རྩ་བཅད་པ་ཡིས། །སྨན་པའི་ལག་དགས་བྱ་ཉེས་གསད་པ་ཡོད། །དེ་ཕིར་སྟོན་ལ་མཁས་པས་གཟཔ་པར་རིགས།། ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་ གཏར་གི་ལག་ལེན་འབདཝ་ད་ལག་རྩལ་གི་སང་བ་ལེག་ས་ཤོམ་མྲེད་པའི་རྐྱྲེན་གིས་ གཙགས་བུ་གཏིང་རིང་དྲགས་པའི་སྟོན་གིས་ཤ་གདན་བསྣད་པ་དང་ ཡང་ཅིན་ཆུ་བ་དང་རྒྱུས་པ་བཅད་པ་ ཤ་པགས་རྩའི་གནད་ལུ་གཙགས་བུ་ཤོར་བ་ ཕར་རྩ་བཅད་པ་ལ་སོགས་པ་དྲུང་འཚོའི་ལག་པ་གིས་ལག་ཉེས་ཤོར་ཏེ་ ནད་པའི་རྐང་ལག་ཚུ་རྲེངས་འཁུམས་འགྟོཝ་མ་ཚད་ ནདཔ་གསད་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོདཔ་ལས་ མཁས་དབང་ཚུ་གིས་གོང་གི་སྟོན་འདི་ཚུ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་གོང་ལུ་བཤད་པའི་གནད་དེ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརག་དཔྱད་འབད་དེ་གཟབ་ཟྟོན་འབད་དགོཔ་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཆེཝ་སྲེ་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

46

གཏར་གི་ཕན་ཡོན།
གཏར་གི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་འགྟོ་བ་ཅིན་འདི་དང་བསྟུན་པའི་ཕན་ཡོན་ཡང་བསམ་གིས་མི་ཁབ་པ་ཡོདཔ་ཨིན།དེ་ཡང་རྩའི་ནད་གཞི་དང་ལུས་ཀི་ངན་ཁྲག་འདི་ཚུ་ཕི་ཁར་བཏོན་གཏང་ནི་དང་ ན་ཟུག་ཤུགས་རྐྱབ་མི་ལས་དྲག་ནི་ གཉན་མྲེད་ཚ་བའི་ནད་དང་ ངན་ཁྲག་ཆུ་སེར་གི་ཐོག་ལས་སྟོ་མི་འདི་ཚུ་ན་ཟུག་རྩ་བ་ལས་འཇོམས་ནི་དང་ ཤ་ངན་རུལ་མི་འདི་ཚུ་དྲག་སྲེ་ལུས་ཟུངས་རྒྱས་ནི་རྣག་དང་ཆུ་སེར་གི་ནད་གཞི་ཚུ་རྩ་བ་ལས་གཅད་ནི་ལུས་སྟོད་སྨད་ཀི་རྨའི་མདོག་ངན་པ་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འགྟོ་ནི་དང་ ཁྲག་གི་རླངས་པ་འཁིམས་པའི་རིགས་ཁྲག་གཏར་བའི་ཚེ་རྩའི་ནང་ལས་ཕི་ཁར་འཐོན་འགྟོ་ནི་ཤ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཟྲེར་ཉམས་རྒྱགས་དྲག་སྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉམས་ཕབ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྲེམ་པ་ཟྲེར་ནད་གཞིའི་ཐོག་ལས་ཉམས་མྲེད་མི་ཚུ་ཡང་ནད་ཀི་སྟོན་དང་བྲལ་ཏེ་ཤ་ཉམས་རྒྱས་པ་ལ་སོག་པའི་ཕན་ཡོན་བསམ་གིས་མི་ཁབ་པ་ཡོད། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ནད་དངོས་སུ་སྲེ་ཕི་ཁར་བཏོན་ནིའི་ཐབས་ལམ་དང་ནུས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དཔྱད་ཀི་ནང་ལས་གཏར་ག་ལས་ལྷགཔ་གཞན་ག་ནི་ཡང་མྲེདཔ་སྲེ་གསུངས་ཡོདཔ་ཨིན་ནོ།།

སིན་བུ་པདྨས་ངན་ཁྲག་འཇིབ་ཐབས།
གོང་ལུ་བཤད་པའི་གཏར་གའི་རིམ་པ་ཚུ་འབད་མ་དགོ་པར་སིན་བུ་པད་མ་ཟྲེར་མི་ལུ་ཁྲག་འཇིབ་བཅུག་མི་འདི་གིས་གཏར་དང་མཉམ་པའི་ཕན་ཡོན་ཡོདཔ་སྲེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། སླྟོབ་དཔོན་དཔའ་བོའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། སིན་བུ་པད་མ་བདེར་གནས་པ། །ཁྲག་དབྱུང་ཕིར་ནི་སར་བར་བྱ། །ཞྲེས་དང་། ཆུ་མདོག་རྣམ་པར་གསལ་བ་དང་། །དུག་མྲེད་ཉ་ལྕིབས་མྲེད་ལས་བྱུང་། །རྩ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

47

སྣར་རྟོ་སྟོད་སྔྟོ་ཁྲ་ཟླུམ། །རྒྱབ་ནི་ངུར་སྨྲིག་འདྲ་ལུས་ཕ། །ལྟྟོ་ནི་ཅུང་ཟད་སེར་བ་བཟང་། །ཞྲེས་གནས་སའི་ཆུ་དང་ལུས་ཀི་དབྱིབས་ཚུ་ལས་བཟང་བའི་རགས་དང་། ཆུ་ནང་ཉ་དང་སལ་སོགས་དང་། །རི་མྟོའི་དྲི་མ་རྣག་ལས་བྱུང་། །དཀར་དང་དམར་དང་ཤིན་ཏུ་གནག །མི་སྲུན་སྟོམ་དང་བྱིལ་བ་དང་། །འཇའ་ཚོན་དང་འདྲ་རྟོ་སྟོད་བཀ། །སྤུ་ཡོད་དེ་རྣམས་དུག་ཅན་ཡིན། །སྤང་བྱས་དེས་ནི་ཁྲག་གཞིལ་ན། །གཡའ་ནག་འཛག་རིམས་མགོ་འཁོར་བསྲེད། །དེ་ལ་དུག་ཁྲག་མཁྲིས་གསོ་བྱ། །ཞྲེས་གསུངས་པའི་སིན་བུ་པད་མ་ངན་པའི་རིགས་ལུ་ཁྲག་འཇིབ་བཅུག་ནི་མི་འྟོང་། གོང་ལུ་བཤད་པའི་བཟང་བའི་རིགས་ཀིས་ཁྲག་འཇིབ་བཅུག་པ་ཅིན་ བཟང་ཁྲག་དང་ངན་ཁྲག་དབྱྲེ་བའི་ཐང་ལ་སོགས་པ་ག་ནི་ཡང་གཏང་མི་དགོ། དེ་ཡང་ ཁྲག་ནི་བཟང་ངན་འདྲྲེས་པ་ལས། །པད་མས་དང་པོར་ནད་ཁྲག་ནི། །འཐུངས་ཏེ་ངང་པས་འྟོ་མ་དང་། །འདྲྲེས་ཆུའི་འྟོ་མ་ལེན་དང་མཚུངས། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་བཟང་ཁྲག་ཚུ་བཞག་སྲེ་ ནད་ཁྲག་ཚུ་འཇིབ་ཚུགས་པའི་ཁད་ཆོས་འདི་བཟུམ་ཚང་སྲེ་ཡོདཔ་ཨིན།

མྲེ་བུམ།
མྲེ་བུམ་གི་བཅོས་ཐབས་འདི་གིས་ཁྲག་རླུང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གིས་བྱང་ཁོག་རྒྱབ་མདུན་ལུ་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ རྐྲེད་རྩ་གཅུས་པ་ ཕི་སྐྲན་དང་ འབྲས་ནད་སིན་ཐོལ་ རྣག་དང་ཆུ་སེར་བསགས་པ་ བརྡབས་འགམས་ཤོརཝ་ལསོགས་པའི་རྐྱྲེན་གིས་སལ་ཏོ་དང་ རྩིབ་ལོགས་ བྱང་ཁོག་བརྒྱུད་དེ་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་རིགས་ལུ་བརྐྱབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

48

དགོཔ་དང་། འདི་ཡང་བྱ་སབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་ ཕན་ནུས་སྟོམ་ འཕལ་མྱུར་ནུས་པ་འཐོན་ཚུགསཔ་ལ་སོགས་པའི་ཁད་ཆོས་ཚང་བའི་བཅོས་ཐབས་ཅིག་ཨིན།

མྲེ་བུམ་གི་བཟྟོ་དབྱིབས།
བཤད་རྒྱུད་ལས། བུམ་པ་འཁྱུད་འཁོར་སོར་
ནི་བཅོ་བརྒྱད་ལ། །སིད་སོར་བཅུ་གཉིས་ཁ་
ཟླུམ་སོར་བཞི་པ། །ཞྲེས་བྱུང་བ་ལྟར་ མྲེ་
བུམ་གི་རྒྱུ་ཆ་ཟངས་དང་རག་ཤེལ་ལ་སོགས་པ་
ཚུ་ལས་བུམ་པ་འཁྱུད་འཁོར་སོར་༡༨དང སིད་སོར་༡༢ཁ་ཆུང་སུ་ཅི་སྲེ་སོ་སྟོམས་པ་སོར་བཞི་ཅན་དབྱིབས་ཟླུམ་པོ་ ཁོག་པ་སྟོམ་ཕི་སབ་སུ་དང་ནང་ཡང་འཕྟོས་འཕྟོས་སྲེ་བཟྟོ་དགོ། ལག་ལེན་འཐབ་སའི་གནས་མ་འདྲཝ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཆེ་ཆུང་ཡང་མ་འདྲཝ་སྲེ་བཟྟོ་སྟོལ་ཡོད།

མྲེ་བུམ་རྐྱབ་ཐངས།
མྲེ་བུམ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ན་ཟུག་གི་ཤུགས་ཆེ་
ཆུང་དང་ ན་སའི་ཡུལ་ ཤ་རྒྱགས་ཧིང་ཚུ་
དང་འཁྲིལ་མྲེ་བུམ་ཡང་འྟོས་འཚམས་སྲེ་བེད་
སྟོད་འབད་དགོཔ་དང་། མྲེ་བུམ་རྐྱབ་སའི་ནད་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

49

དམིགས་གུ་ཆུ་གིས་རླྟོནམ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་ མྲེ་བུམ་ནང་རྒྱ་ཤོག་སབ་འཕྟོས་འཕྟོས་ཆུང་ཀུ་གཅིག་མྲེ་སྤར་ཞིནམ་ལས་མྲེ་བུམ་ནང་མགྟོགས་པར་བཙུགས་ཏེ་བསྐྟོར་བའི་ཚུལ་གིས་ནད་དམིགས་གུ་བཀབ་བཏངམ་དང་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གིས་བཤེད་དེ་ནད་གཞི་ཚུ་ཚུར་བསྡུ་ནིའི་དོན་ལུ་སྐར་ཆ་༥-༡༠ གི་བར་ན་ལག་པ་གིས་བརྡུང་ཡི་ར་བཞག་ཞིནམ་ལས་འདི་སྐབས་ནོར་འཕྲེང་ལས་གསུངས་པའི་གཟུངས་སྔགས། ཨོཾ་མྲེ་རི་དམར་པོ་སོད་ ལྕགས་རི་སྔྟོན་པོ་སོད་ ཐམ་སོད་ ཐུམ་སོད་ཅེས་བརྟོད་ནས་ལགཔ་ཡ་གཅིག་གིས་ཤ་པགས་བཟུང་ ལག་པ་གཅིག་གིས་མྲེ་བུམ་བཤེད་དེ་འགྟོས་ཀིས་སྲེ་བཏོན་དགོ། མྲེ་བུམ་བརྐྱབས་སར་ཤ་མདོག་དམར་སྨུག་སྟོ་དོ་བཟུམ་སྲེ་འབུར་འཐོན་ཡོད་མི་ཁྲག་ངན་དང་ཆུ་སེར་ཚུར་འཐེན་ཡོད་མི་གུ་ གཙང་ས་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་གཙགས་བུ་གིས་ཤུན་པགས་ལུ་ལྷྟོད་ཙམ་གཡས་གཡོན་དབུས་དང་བཅས་པའི་ཁག་ལྔ་དྲ་ཞིནམ་ལས་ ཡང་བསར་མྲེ་བུམ་གོང་བཞིན་ནད་དམིགས་གུ་བརྐྱབས་ཏེ་ ཁྲག་ངན་དང་ཆུ་སེར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

གཟབ་ཟྟོན་འབད་དགོཔ།
གལ་སིད་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་མྲེ་བུམ་རྐྱབ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ན་ཟུག་དྲག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཡང་བསར་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཅིག་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ མྲེ་བུམ་རྐྱབ་ནིའི་དུས་ཡུན་རིང་དྲགས་པ་ཅིན་ ཤ་པགས་ལུ་རྨ་བཏོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མྲེ་བུམ་རྐྱབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

50

པའི་སྐབས་གཟབ་གཟབ་མ་འབད་བ་ཅིན་ མྲེ་གིས་ཤ་པགས་འཚིག་སྲེ་ཆུ་འབུར་བསྲེད་ནི་དང་རྨ་བཏོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོདཔ་ལས་རིགཔ་བསིམ་དགོ།

མྲེ་བུམ་གི་ཕན་ཡོན་།
རྒྱུད་ལས།ཕི་སྐྲན་འཇུ་ཞིང་འདྲྲེན་ལ་སར་བར་བྱ། །ཞྲེས་དང་། ཕི་སྐྲན་བུམ་པར་དྲངས་ལ་དམར་འབྱིན་བྱ། །དེ་ལྟར་ཤེས་ན་འཚོ་བྱྲེད་མཁས་པ་ཡིན། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་ ཤ་པགས་མཚམས་ལུ་ཡོད་པའི་ཕི་སྐྲན་ཚུ་བཏོན་ནི་དང་ སྟོད་དུ་རླུང་ཁྲག་འཐབ་པའི་ནད་ཚུ་འཇོམས་ནི་ ཕོ་བའི་ནང་ལུ་དུག་དང་མི་གཙང་བ་ཚུ་ཚུད་དེ་ན་ཟུག་ཤུགས་སྲེ་རྐྱབ་མི་དང་ འབྲས་ནད་དང་རྣག་དང་ཆུ་སེར་བསགས་མི་ཁྲག་ཚད་ཀིས་གཟུགས་དྲྟོད་འབར་ཏེ་ན་མི་ལྷག་པར་དུ་ཡང་གཟུགས་ཁར་ངན་ཁྲག་འཁགས་ཏེ་ན་མི་ཚུ་ལུ་མྲེ་འབུམ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་སྟོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

རྭ་འཇིབ་ཀི་རྒྱུ་དང་བཟྟོ་དབྱིབས།
དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། རབས་རྭ་དཔངས་
སུ་སོར་ལྔ་ཁ་སོར་གསུམ། །རྩྲེ་བུག་
ཡུངས་ཀར་ཤོང་བས་ཆུ་སེར་
དྲང་། །ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་
མཛོ་དང་གང་ལ་སོགས་པ་ཕོ་འྟོག་ཅན་གི་རྭ་ཅོ་གཡསཔ་དཀརཔོ་འཕང་ཏང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

51

ཏ་ཅིག་བསལ་ཞིནམ་ལས་བཏོག་སྲེ་ རྭ་ཅོ་འདི་གི་རྩྲེ་ལས་རིང་ཐུང་སོར་ལྔ་དང་ ཁ་ཞྲེང་སོར་དོ་ལས་གསུམ་གི་བར་ཡོདཔ་ ཁ་འཇམ་འཁྱུག་ཁྱུ་དང་ རྩྲེ་མྟོ་ལས་དོང་ཆུང་ཀུ་ཡུངས་ཀར་ཤོངམ་ཅིག་གི་ཚད་སྲེ་བཟྟོ་དགོ།

རྭ་འཇིབ་བརྐྱབ་རུང་བའི་ནད་གཞི།
རྭ་འཇིབ་བརྐྱབ་རུང་བའི་ནད་གཞི་དྲྲེག་གྲུམ་གི་ནད་ཀིས་ཡན་ལག་རུས་ཚིགས་ཚུ་ནང་ཆུ་སེར་བསགས་ཏེ་སྟོ་མི་ བརྡབས་འགམས་ཀི་ནད་ཀིས་རུས་ཚིགས་འཆུས་པ་ ཁྲག་གཟྲེར་གི་ནད་ སིན་ཐོལ་ ན་ཟུག་ཀོ་ལེར་འཁོར་བ་དང་སྐྲངས་པ་ མྲེ་བུམ་བརྐྱབ་ངོ་མ་བདེ་སར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

རྭ་འཇིབ་རྐྱབ་ཐངས།
འཆི་མྲེད་ནོར་འཕྲེང་ལས་། རང་ཉིད་
ལྕགས་ཀི་སང་ཀི་ཆེན་མྟོ་ཞིག་ཏུ་བསྟོམ་
ལ་ ཨོཾ་རཾ་རཾ་ཤག་ ཁས་ཁས་ཤག་ བྱ་
ཁྱུང་ནག་པོ་རྩར་རྒྱུག་རྒྱུག་ཅེས་བརྒྱ་རྩ་
གཅིག་བཏབ་སྲེ་ ག་ཏེ་ན་སར་སར་ཏེ་
འཇིབ་དགོ། རྭ་འཇིབ་མ་བརྐྱབས་པའི་གོང་ལས་བརྐྱབ་སའི་ས་སྟོ་དེ་གཏན་འཁེལ་བཟྟོ་དགོཔ་དང་ དུག་སེལ་ཆུ་རིགས་ཀིས་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་འཕག་ཞིནམ་ལས་ ཆུ་གིས་རླྟོནམ་བཟྟོ་དགོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

52

འདི་གུ་རབས་རྭ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་རྭ་རྩྲེ་ལུ་ཡོད་པའི་འགིག་སྦུབ་ལས་ཁབ་དུང་གིས་སྐར་མ་༥ལས་༡༠གི་བར་འཐེན་ཞིནམ་ལས་ རབས་རྭ་བཏོན་ཏེ་ ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་འདུ་སར་གཙགས་བུ་གིས་སྦུག་ན་གཅིག་དང་གཡས་གཡོན་ལུ་གཉིས་གཉིས་བཅས་ཁག་ལྔ་སྲེ་དྲ་ཞིནམ་ལས་ ད་རུང་རབས་རྭ་དཔགས་ཏེ་འཐེན་དགོ།

གཟབ་ཟྟོན་འབད་དགོཔ།
རྩ་གནད་དང་ རུས་གནད་ ཤ་གནད་ ཆུ་རྒྱུས་ཀི་གནད་ ཚིགས་གནད་ རྨྲེན་བུའི་གནད་དབང་པོའི་སྟོ་དང་རྨ་གསར་པའི་ཚ་བ་རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་རིགས་ལུ་རྭ་འཇིབ་རྐྱབ་མི་རུང་ནི་དང་ རྭ་འཇིབ་བརྐྱབས་ཤུལ་ལུ་རྨ་ཐོན་པ་ཅིན་རྨ་བཅོས་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།

རྭ་འཇིབ་ཀི་ཕན་ཡོན།
མན་རྒྱུད་ལས། ཇུ་རྩྲེ་རབ་རྭས་ཤ་པགས་ཆུ་སེར་འདྲྲེན། །ཞྲེས་དང་། གཡུ་ཐོག་ཤོག་དྲིལ་ལས། རབས་རྭས་འཇིབ་ན་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ཕན་ཡོན་གོང་གི་མྲེ་བུམ་དང་ཅོག་འཐདཔ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྭ་འཇིབ་འདི་གིས་འཇིབ་འཐེན་འབད་དེ་ དྲྲེག་གྲུམ་སོགས་ཀིས་ཡན་ལག་གི་རུས་ཚིགས་ཀི་བར་ན་ཆུ་སེར་བསགས་ཏེ་སྟོ་མི་དང་ ན་ཟུག་རྐྱབ་མི་ ཡང་ཅིན་བརྡབས་འགམས་རིགས་ཀིས་རུས་ཚིགས་འཁྲུགས་མི་དང་ སྟོ་སྟོཝ་ ཆུ་བསགས་བསགསཔ་ ན་ཟུག་རྐྱབ་མི་གུ་མྲེ་བུམ་བརྐྱབ་ངོ་མ་བདེ་སར་ ཁྲག་ངན་དང་ཆུ་སེར་བཏོན་ཏེ་ཟུག་གཟྲེར་གཅག་ཚུགས་པའི་ཕན་ནུས་ཚུ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཁི་སྟོན་དང་སྦྲུལ་དུག་ཅན་གིས་སོ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

53

བཏབ་པའི་རིགས་ལུ་ཡང་དུས་ཚོད་ཁར་རྭ་འཇིབ་རྐྱབ་སྲེ་དུག་ཕིར་ཁར་བཏོན་བཏང་ཚུགས་པ་ཅིན་དུག་གཉན་ཚུ་སྟོག་རྩར་མ་ཤོར་བར་ཕན་ཐོགས་སྟོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

དོན་ཚན་གཉིས་པ་ མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་བཅོས་ཐབས།
མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས། དེ་ཡང་སོ་མ་ར་ཛཱ་ལས། དེ་ནས་མྲེ་བཙའི་དཔྱད་དག་ནི། །རྲེན་ནི་རྒས་དང་བུས་པ་ཡི། །གཞི་ནི་གང་བ་བབས་དང་ནི། །གདབ་པ་ཡི་ནི་གནས་དག་གོ །ཞྲེས་དང་། ཚ་རྲེས་ཕལ་ཆེར་མྲེ་ཡིས་བཅད་པ་སྲེ། །མདོར་ན་བད་རླུང་ལས་གྱུར་གང་བ་ཀུན། །རྩ་ནད་ཆུ་སེར་མྲེ་ཡིས་བསྲེག་པ བསྔགས། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་མྲེ་བཙའི་དཔྱད་ཟྲེར་མི་འདི་ རྲེན་ན་ཚོད་རྒན་རྒས་དང་ ནད་གཞི་བད་ཀན་དང་གང་བ་ རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་དོན་སྣྟོད་སོ་སོའི་གསང་དམིགས་དང་ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པའི་གསང་དམིགས་རྲེན་འབྲྲེལ་གི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་ཚུགས་རིགས་བརྐྱབས་ཏེ་ན་ཟུག་འཇོམས་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། མྲེ་བཙའ་ཐལ་སྨན་ལས་མཆོག་སྲེ། །དེས་བསྲེགས་པ་ནི་སླར་མི་འབྱུང་། །སྨན་དང་ཐལ་སྨན་མཚོན་དཔྱད་ཀིས། །མ་གྲུབ་པ་ཡང་འགྲུབ་བྱྲེད་ཡིན། །ཞྲེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཚུགས་རིགས་སོགས་ཀི་དཔྱད་འདི་གིས་ནད་གཞི་སླར་མི་ལྡྟོག་པའི་རྲེས་གཅོད་འབད་ཚུགསཔ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ནུས་ཁད་པར་ཅན་ཅིག་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

54

མྲེ་བཙའི་དབྱྲེ་བ། སིར་མྲེ་བཙའ་ལུ་རྣམ་གངས་ལེ་ཤཱ་ཡོད་རུང་ད་ལྟྟོ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་མྲེ་བཙའི་རིགསགཤམ་གསལ་ལྟར།
༡. སྤྲ་མྲེ།
༢. གསེར་ཏེལ། གསེར་ཁབ།
༣. དངུལ་ཏེལ། དངུལ་ཁབ།
༤. ཟངས་ཏེལ།ཟངས་ཁབ།
༥. ལྕགས་ཏེལ།
༦. ཧྟོར་གི་མྲེ་བཙའམ་སྣུམ་ཚུགས།
༧. རྭ་ཚུགས།
༨. ཤིང་ཚུགས།
༩. རྡྟོ་ཚུགས།
༡༠. སོ་ཚུགས།
༡༡. རས་ཚུགས་བཅས་ཡོད།

སྤྲ་བ་འཐུ་ནིའི་དུས་ཚོད།
ཕི་རྒྱུད་ལས། སྤྲ་བ་སྟོན་ཟླ་གསུམ་གི་དུས་བཟང་བཏུ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་སྤྲ་བ་འཐུ་ནིའི་དུས་ཚོད་ སྟོན་ཟླ་དང་པོ་གྟོ་བཞིན་ཟླ་བ་ཟྲེར་རང་ཟླ་༧པའི་ནང་ལུ་སྤྲ་བ་འཐུ་ནི་དུས་ཚོད་ཧ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

55

ཤོས་དང་། སྟོན་ཟླ་འབྲིང་པོ་ཁྲུམས་སྟོད་ཀི་ཟླ་བ་རང་ཟླ་༨པ་ལུ་འཐུ་བ་ཅིན་དུས་ཚོད་བར་མ། སྟོན་ཟླ་ཐ་ཆུང་དབྱུག་པའི་ཟླ་བ་རང་ཟླ་༩པ་ལུ་སྤྲ་བ་འཐུ་ནིའི་དུས་ཚོད་ཕི་ཤོས་གསུམ་གི་ཡར་ངོའི་ཚེས་བརྒྱད་ བཅུ་ཐམ་ བཅོ་ལྔ་གསུམ་ལུ་འཐུ་དགོཔ་དང་། གལ་སིད་ཡར་ངོའི་དུས་བཟང་འདི་གསུམ་ལུ་འཐུ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མར་ངོའི་ཉེར་ལྔ་ གནམ་གང་དང་ གཞན་ཡང་གཟའ་སྐར་ལེགས་ཤོམ་རྒྱལ་ཕུར་འཛོམས་པའི་འགྲུབ་སྟོར་སོགས་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་བཟང་པོ་དང་འཁྲིལ་འཐུ་དགོཔ་ཨིན།

སྤྲ་བ་ལེགས་ཉེས།
སྤྲ་བ་ལུ་ཡང་རྒྟོད་པ་དང་གཡུང་བ་ཟྲེར་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱྲེ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཆེ་བ་སྤྲ་མགོ་མཐུག་པ་ སྤྲ་སྣ་ཐུང་བ་མྲེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་མཐུག་ཅིང་མང་བ་དང་།སྤྲ་གཡུང་ཆེ་བ་སྲེས་ལུས་མཐོ་བ་ ལོ་མ་སྟོམ་སྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། དེ་མིན་པའི་སྤྲ་བ་རྐང་ཐུང་བ་ ལོ་མ་ཆུང་ལ་མྲེ་ཏོག་རྩུབ་པ་འདི་ལེགས་ཤོམ་མྲེན།

སྤྲ་བ་བཟྟོ་ཐངས།
སྤྲ་བ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་སྐམ་དགོཔ་
མ་ཚད་རྡྟོ་དང་དབྱུག་པ་གང་རུང་གིས་
ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརྡུངས་ཏེ་སྤྲ་ཤིག་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

56

ཚུ་མྲེདཔ་སྲེ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་ ཟྭ་ཤིང་མྲེ་བཏང་པའི་ཐལཝ་དང་གཅིག་ཁར་འཕུར་དགོ། དེ་ལས་བརྡལ་ཤོག་ནང་བཙུགས་ཏེ་བཟྟོ་དབྱིབས་བར་ཟླུམ་བུ་སྲེ་འབུར་བ་ མཐའམ་གཉིས་མྲེ་སྤར་སྐབས་མྲེ་ལེན་མྱུར་བའི་དོན་ལུ་རྩྲེ་རྣྟོ་ཡོདཔ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་ སྦུག་ན་ལས་སྤུ་གི་རྣྟོ་ཁིག་ཁི་གཅིག་གིས་བཏོག་སྲེ་ཕི་ཤོག་ནང་ལས་བཏོན་དགོ།དེ་ལས་ས་སྟོགཔ་སྦུག་ན་ལས་བཏོག་པའི་རྩི་གསང་དམིགས་ལུ་དབུར་ཞིནམ་ལས་འདི་གུ་སྤྲ་བ་སར་དགོ།

སྤྲ་བའི་ཚད་གཞི།
རྒྱུད་ལས། ཚིགས་པའི་མཁར་ལ་མཛུབ་
མྟོའི་རྩྲེ་མྟོ་ཙམ། །མགོ་དང་ཡན་ལག་
མདུན་ལ་མཐེབ་ཆུང་ཙམ། །རྩ་སྟོ་
འགེགས་ལ་ལེབ་མྟོ་རིལ་མ་
ཙམ། །འབྲས་དང་སྐྲན་ལ་ཨ་རུ་ར་ཙམ་བྱ། །བྱིས་པའི་ལྷྲེན་སྣར་སན་མ་འཕོས་པ་ཙམ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ ཚིགས་པའི་མཁར་ཚུ་ལུ་ལག་མཛུབ་ཀི་རྩྲེ་མྟོ་ཙམ་རྲེ་དང་ མགུ་ཏོག་དང་ཡན་ལག་ མདུན་གི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་ལག་པའི་མཐེབ་ཆུང་གི་རྩྲེ་བཟུམ་རྲེ་དང་ ཁྲག་ཤོར་བ་སོགས་རྩ་སྟོ་བཀག་དགོཔ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཟླུམ་པོ་སྲེ་མྲེན་པར་ལེབ་མྟོ་རིལ་མ་ཙམ་རྲེ་དང་འབྲས་དང་སྐྲན་སོགས་སྐྲངས་རྡྟོག་ས་མཁྲྲེགས་ཆགས་པའི་རིགས་ལུ་ཨ་རུ་ཙམ་རྲེ་ ཨ་ལོ་གི་ལྷྲེན་སྣ་ཚུ་ལུ་སནམ་ཅུང་ཆུང་ཀུ་གི་རིགས་བཙོས་པའི་ཚད་བཟུམ་ཅིག་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

57

གསེར་གི་ཆེ་བ།
གསེར་ཟྲེར་མི་འདི་ དངོས་པོ་གཞན་ཚུ་ལས་ཁད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ག་དེ་སྲེ་སྨྟོ་ཟྲེར་བ་ཅིན་ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མྲེད་ཤཱཀའི་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མདོག་དེ་ཡང་གསེར་བཙོ་མའི་ཁ་དོག་བཟུམ་ཡོདཔ་དང་ དངོས་པོ་གལ་ཅན་གི་རིགས་དང་ས་གཞི་ཡང་གསེར་ལུ་བྱིན་གིས་བརླབས་གནང་ནི་དེ་གིས་ཁད་པར་འཕགསཔ་མ་ཚད་རིན་པོ་ཆེ་ཚུ་གི་གས་ལས་ཨང་དང་པ་ ལྷ་ཚངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་གིས་སངས་རྒྱས་ལུ་གསེར་གི་འཁོར་ལོ་རྩིབས་སྟོང་དང་ལྡན་པ་ཚུ་ཕུལ་ཏེ་ཆོས་ཀི་འཁོར་ལོ་བསྐྟོར་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལ་སོགས་པ་ལེགས་པའི་རྲེན་འབྲྲེལ་ག་ར་ཚང་བའི་དངོས་པོ་ཅིག་ཨིན།

གསེར་གི་ནུས་པ།
མན་ངག་བེ་བུམ་ལས། གསེར་ནི་རྟོ་བསྐ་ཞུ་རྲེས་ཁ། །ནུས་བསིལ་དུག་སེལ་ཚེ་འཕེལ་ཡང་། །དུག་དང་ལྡན་པས་སྲེ་རྒྱུན་གཅོད། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་གསེར་འདི་རྟོ་བསྐ་བ་ནུས་པ་བསིལ་བ་ དུག་ནད་སེལ་ཞིང་ཚེ་འཕེལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཇི་སྐད་དུ། རྩ་ཆད་གསེར་གི་མྲེ་བཙས་མཐུད། །ཅེས་དང་། གསང་སྟོ་འགོག་པ་སི་ཡི་མྲེ། །སལ་ཚིགས་ཉི་ཤུའི་གསང་ལ་གདབ། །རྩ་ཆད་མཐུད་པ་གསེར་གི་མྲེ། །རྩ་ཡི་ཡ་ག་མ་གར་གདབ། །ཟུག་གཟྲེར་གཅོག་པ་གནས་ཀི་མྲེ། །ཟུག་དམིགས་གང་ཡོད་ས་རུ་གདབ། །ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ གསེར་འདི་ཁབ་སྲེ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ལྕགས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

58

ཚུ་ལས་ཚ་བའི་ངད་དང་གནོད་ཉེན་ཆུང་བའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་རྩ་ཆད་ཆདཔ་ཚུ་སླར་ལོག་མཐུད་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་དང་ཀླད་པ་འཛགས་པ་གཅོད་པ་ དར་རྩའི་རླུང་རྒྱུའི་སྟོ་བཀག་ནི་དང་གཟུགས་ཀི་དྲྟོད་བསྲེད་པ་ དབང་པོའི་སྟོ་སྲུང་བ་ གདོན་བགེགས་ཀི་གནོད་པ་ཞི་ཚུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ནུས་པ་ཁད་པར་ཅན་ཚང་སྲེ་ཡོདཔ་ཨིན།

གསེར་ཁབ་ཀི་བཟྟོ་དབྱིབས།
རྒྱུའི་ཁད་པར་དང་ནུས་པ་གོང་ལུ་བཤད་དོ་
བཟུམ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་སྤུས་དག་ལས་གྲུབ་
པའི་གསེར་ཁབ་འདི་ཆེ་ཆུང་རན་པ་རིང་
ཐུང་སོར་གསུམ་ལྷག་ཙམ་དང་ སི་ཏོ་རྣྟོ་
ཡོདཔ་མགུ་ཏོ་གུ་སྤྲ་བ་འཛིན་པའི་གཅུས་
སྐྟོར་ཡོདཔ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་རྐྱབ་སྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་གསེར་ཁབ་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་རུང་བའི་ནད་གཞི།
གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་མྲེ་བཙའི་ལེའུ་ལས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ནད་གཞིའི་ཐོག་ལས་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་རུང་བ་དང་ མི་རུང་བའི་དབྱྲེ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ དང་པོ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་རུང་བའི་ནད་གཞིའི་དབྱྲེ་བ་ནི། རྒྱུད་ལས།མ་ཞུ་མྲེ་ཉམས་ས་རྦབ་དམུ་ཆུ་སྐྲན། །གང་མཁྲིས་མགོ་དང་ཡན་ལག་ཆུ་སེར་དང་། །འབྲས་དང་ལྷྟོག་པ་སྟོངས་པའི་ཚ་བ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

59

དང་། །སྟོ་བྱྲེད་བརྲེད་བྱྲེད་རྩ་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །ཚ་རྲེས་ཕལ་ཆེར་མྲེ་ཡིས་བཅད་པ་སྲེ། །མདོར་ན་བད་རླུང་ལས་གྱུར་གང་བ་ཀུན། །རྩ་ནད་ཕལ་ཆེར་མྲེ་ཡིས་བསྲེག་པར་བསྔགས།།ཟྲེར་གསུངས་ཡོདཔ་ལས། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་པ།ས་རྦབ་ཀི་ནད་དང་། དམུ་ཆུ་གང་ཤས་ཅན།གང་བ་ཤས་ཆེ་བའི་སྐྲན་གི་རིགས།གང་མཁྲིས།མགོ་དང་ཡན་ལག་ཆུ་སེར་གི་ནད་། ཤ་འབྲས་དང་རུས་འབྲས་སོགས་འབྲས་ནད་ཀི་རིགས་དང་།ལྷྟོག་པའི་ནད་དང་།སྟོངས་པའི་ཚ་བ། སྟོ་བྱྲེད་དང་བརྲེད་བྱྲེད་ཀི་ནད་དང་།རྩ་དཀར་སོགས་རྩ་ནད་ཀི་རིགས་ཆ་མཉམ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཡང་ཆུ་སེར་གི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་གསེར་བཅོས་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ རྒྱུད་ལས་། ཚ་བའི་ནད་ཀུན་བསྲེག་པར་མ་བཤད་ཀང་།།ཚ་བ་བསྲེགས་པའི་ནད་རིགས་རྣམ་པ་དྲུག །མཁྲིས་པ་རྩར་རྒྱུག་ནད་ལ་འབྲྟོས་འཕང་བསམ།།རྩ་སྟོངས་ཚ་བ་འཕང་ཁ་སོ་པས་བཅད།།ཚད་གཞུག་རླུང་གིས་འབུད་པ་མྲེ་ཡིས་མནན།།རླུང་རིམས་འདར་བུ་ཡེར་བུ་མལ་དུ་གཞུག།ལྷྟོག་པའི་ཚ་བ་གཉན་ཐོག་གཉན་དབབ་ཅིང་།། ཟྲེར་དམིགས་བསལ་གི་ཚ་བའི་ནད་རིགས་དྲུག་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་བཅོས་འབད་བཏུབ་སྲེ་གསུངས་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་མཁྲིས་པ་རྩར་རྒྱུག་གི་ནད་ལུ་འབྲྟོས་འཕང་བསམ་དགོཔ་ལས ཚིགས་པ་དྲུག་པ་ བདུན་པ་ བཅུ་གསུམ་པ་དང་ ནང་ལོང་འཕར་རྩ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།རྩ་སྟོངས་ཚ་བའི་འཕང་ཁ་སོ་པས་བཅད་པ་ཟྲེར་ཚ་བ་སྟོག་རྩ་ལུ་འགྟོ་སའི་ལམ་བཀག་ཐབས་ཀི་དོན་ལུ་སི་གཙུག་དང་ ཚིགས་པ་དྲུག་པ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་ནི་དང་འདི་གིས་མ་ཕན་པ་ཅིན་སྡུད་སྟོ་དང་ ཚིགས་པ་བདུན་པ་ བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ལུ་མྲེ་བཙའ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

60

དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔསྲེ་ཡོད། ཚད་པའི་མཇུག་ཐོར་བུའི་རླུང་གིས་འབུད་པ་དེ་མྲེ་ཡིས་བསྣན་པ་ཟྲེར་རླུང་གསང་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔ་དང་།རླུང་རིམས་འདར་བུ་དང་ཡེར་བུ་གཉིས་མལ་དུ་གཞུག་པའི་ཐབས་ལུ་ འདར་བུའི་ནད་ལུ་ལྟག་ཁུང་དངཡེར་བུ་ལུ་ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་དང ཡང་ཅིན་ཚིགས་པ་དྲུག་པ་དང བདུན་པ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོ་པའི་དོན་ཨིན། ལྷྟོག་པའི་ཚ་བ་ལུ་གཉན་ཐོག་ཏུ་གཉན་དབབ་པ་ཟྲེར་ལྷྟོག་པའི་ནད་འདི་ཁོག་པར་ཤོར་བ་ཅིན་སི་གཙུག་དང་ དཀར་ནག་མཚམས་ ཚིགས་པ་དྲུག་པ་དང་སིན་ལག་གི་རྩྲེ་མྟོ་ སོག་པའི་མྲེ་ལོང་དང་ རྐང་པའི་མཐིལ་བཞི་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། ཚ་བའི་ནད་ཀི་མཇུག་ལུ་གང་བར་ལོག་པའི་ཚེ་ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་གསོ་བ་ལ་སོགས་པ་འདི་ཚུ་ཚ་བས་ཚ་བ་བཅོས་པ་ཟྲེར་ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པ་དང་ བཅུ་བཞི་པ་མྲེ་མཉམ་གི་གསང་ ལྷྲེན་གསང་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མི་རུང་བའི་ནད་རིགས།
གཉིས་པ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ལུ་ཡང་ནད་རང་གི་ངོ་བོ་དང་གནས་དུས་ གཟའ་ཚེས་གངས་བླ་གནས་བཅས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ དེ་ཡང་དང་པ་ནད་རང་གི་ངོ་བོའི་སྟོ་ལས་མི་རུང་བ། ཕི་རྒྱུད་ལས།མི་རུང་མཁྲིས་ཚད་ཁྲག་ནད་ཐམས་ཅད་དང་།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་མི་རུང་བ་མཁྲིས་ཚད་ཀི་ནད་རིགས་དང་ཚད་རིམས་ ཁྲག་ནད་ཀི་རིགས་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་བཅོས་འབད་མ་བཏུབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

61

གནས་ཀི་སྟོ་ལས་མིརུང་བ།
དེ་བཞིན་ དབང་པོའི་སྟོ་དང་ཕོ་མྟོའི་སིད་རྩར་སྤང་། །སྣྟོད་ལ་ཟས་ཟྟོས་རྲེས་ལ་མྲེ་མི་གདབ། །ཅེས་དང་། རྲེས་གཡུ་ཐོག་པས།མིག་འབྲས་གཉིས་དང་སྣ་བུག་གཉིས།།སྣ་རྩྲེ་མཚན་མ་གཉིས་པོ་ལ། །མཁས་པས་གདབ་པར་མི་བྱའྟོ།། ཟྲེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་མིག་ཏོ་གི་འབྲས་བུ་གཉིས་དང་རྣ་བའི་བུ་ག་གཉིས་སྣའི་རྩྲེ་མྟོ་དང་ཕོའི་མཚན་མའི་གཡོན་དང་མྟོའི་གཡས་ལུ་སིད་རྩ་ཡོདཔ་ལས་འདི་གུ་བརྐྱབ་མ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་དེ་ཡང་ཟིན་ཏིག་ལས། སྤུ་ནག་གུའི་གསེབ་གོང་དེའི་སྲེང་ན་རྩ་འགུལ་བ་ཞིག་མཆིས་པས་དེར་བསྲེགས་ན་ཕོ་མཚན་ལྡང་མི་ནུས་ཏེ་མི་བསྲེག་གོ། ཟྲེར་གསུངས་མི་སིད་རྩ་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་པ་ཅིན་ཕོ་མཚན་ལོང་མ་བཏུབ་འགྟོ་ནི་དང་རྩའི་བྱྲེད་ལས་ཉམས་ཏེ་ སྲེ་རྒྱུན་ཆད་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ལས་བརྐྱབ་མི་བཏུབ། ཨིན་རུང་ན་ཚོད་རྒན་རྒས་དང་ མ་ནིང་གི་རིགས་ཚུ་ལུ་སིད་རྩ་གུ་བརྐྱབ་བཏུབ་སྲེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད།ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མ་ལོང་ག་ལ་སོགས་པའི་སྣྟོད་དྲུག་ལུ་བཞྲེས་སྟོ་ཟ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་གཟུགས་ཀི་རྩ་སྟོའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་བཀག་དོ་ཡོདཔ་ལས་བརྲེན་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཀི་ནང་འཁོད་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཚུ་བརྐྱབ་མི་བཏུབ།

དུས་ཀི་སྟོ་ལས་མི་རུང་བ།
དེ་ཡང་ ཨ་ཙར་ཕག་རྡུམ་གིས།ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་དུས་མི་བསྲེག།ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ཁཝ་དང་ཆརཔ་ཤུགས་སྲེ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕན་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

62

ཐོགས་ཆུང་བའི་ཁར་ལྷག་པར་དུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཆུ་དང་ཆརཔ་རྲེག་པ་ཅིན་རྨ་འཐོན་ནི་གི་ཉེན་ཁ་དང་རྲེག་བྱ་བསིལ་བའི་རྐྱྲེན་གིས་མྲེ་དྲྟོད་ཀི་ནུས་ཤུགས་མྲེདཔ་བཏངམ་ལས་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མ་བཏུབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

63

ཚེས་གངས་ཀི་བླ་གནས།

ཚེས་གངས་ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦
བླ་གནས་ རྐང་པའི་སོར་
ཚིགས་༡པོར།

རྐང་པའིསོར་
ཚིགས༢པརརྐང་པའི་
སོརཚིགས
༣པར།

ལོང་བུ་ པུས་མྟོར དཔྱི་མཚམསཚེས་གངས་ ༧ ༨ ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢
བླ་གནས་ ལག་པའི་སོར་
ཚིགས་༡་པོར།

ལག་པའི་སོར་
ཚིགས་༢་པརལག་པའི་སོར་
ཚིགས་༣་པརམཁྲིག་མར་ གྲུ་མྟོར། དཔུང་པརཚེས་གངས་ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨

བླ་གནས་ སིག་ཁར་ མགིན་པར་ དཔྲལ་བ ལྟག་པར གཉའ་བར་ སིང་ཁརཚེས་གངས་ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤

བླ་གནས དཔུང་ཚིགས གྲུ་མྟོར མཁྲིག་མར ལག་པའི་
སོར་ཚིགས་

༣པལག་པའི་
སོར་ཚིགས་

༢་པརལག་པའི་
སོར་ཚིགས་
༡པརཚེས་ ༢༥ ༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠
བླ་གནས་ དཔྱི་རུས་
མཚམས་སུ།

པུས་མྟོར། ལོང་བུར། རྐང་པའི་སོར་
ཚིགས་༣པར།

སོར་ཚིགས་
གཉིས་པར།

སོར་ཚིགས་
དང་པར།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

64

བཅོ་ལྔ་བཅུ་དྲུག་མཚམས་སུ་ནི། །སི་བོར་ཨང་གི་གཟུགས་ཀིས་སོ། །གནམ་སྟོང་དང་ནི་ཚེས་གཅིག་མཚམས། །རྐང་པའི་མཐིལ་དུ་ཨཱ་ཡི་གཟུགས། །འདི་དང་ཨཾ་གི་དུས་ཀི་ཚེ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀིས་མགོ་ལུས་ཀུན། །ཁབ་ཕིར་ཤིན་ཏུ་གཉན་པ་སྲེ། །བླྟོ་ལྡན་རྣམས་ཀིས་རྟོགས་པར་བྱ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ ཉ་སྟོང་གི་སྐབས་ལུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀི་ཁམས་ཀིས་ལུས་ག་ར་ཁབ་ནི་འདི་གིས་ མཁྲེན་ལྡན་ཚུ་གིས་གཏར་བསྲེག་གི་རིགས་འདི་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ཕན་པ་ལས་གནོད་ཉེན་ཆེཝ་སྲེ་ཡོདཔ་ལས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་གཟབ་དགོཔ་གལ་ཆེ།

གཟའི་བླ་གནས།

ཉི་མ་ ཟླ་བ་ མིག་
དམར་

ལྷག་པ་ ཕུར་བུ་ པ་སངས་ སྤྲེན་པ་

མགོ་ ནུ་མཆིན་ གྟོ་མཆིན་ སྐྲེད་
པར་

མཁལ་

སྐྲེད་

རྒྱབ་ལ་ སང་རྩ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

65

དུས་ཚོད་ཀི་བླ་གནསནམ་ལངས ཉི་ཤར་ ཉི་དྲྟོས་ ཉི་ཕྲེད་ ཕྲེད་ཡོལ་ དགོང་བྱ་
མཆུ་ ཁ་ནང་ ལྕྲེ་ མིག་ རྩྲེ་ཆུང་ གྟོ་རྩ་སྟོ་བྲང་
ཉི་ནུབ་ ས་སྟོས་ སྟོད་འཁོར་ ནམ་ཕྲེད་ ཕྲེད་ཡོལ་ ཐོ་རངས་
བྲང་ཞྟོལ་ ལྟྟོ་བར་ མཚན་མར་ ཕོ་བར་ བྲང་དཀིལ་ རྒྱུ་མར་

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་གསང་དམིགས་ཚད་འཇལ་ཐངས།
རྒྱུད་ལས། ནད་ཀིས་བསན་པ་ན་བའི་དམིགས་ཡོད་ལ། །མནན་ན་ཕན་སམ་བྱྲེད་ལ་མཐེབ་རྲེས་འྟོང་། །རྩ་འཁྱུག་རྩ་ནད་གར་ལངས་དམིགས་སུ་གདབ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་གསང་དམིགས་ལུ་ཡང་ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པ་ཟྲེར་ན་བའི་གཟྲེར་མིག་ཡོད་ས་དང སྨན་པས་ཕར་བཙལ་བ་ཟྲེར་དྲུང་འཚོ་གིས་དོན་སྣྟོད་སོགས་རང་སོའི་གསང་དམིགས་འཚོལ་ཐོག་ལས་རྐྱབ་སྟོལ་གཉིས་ཡོདཔ་ཨིན།

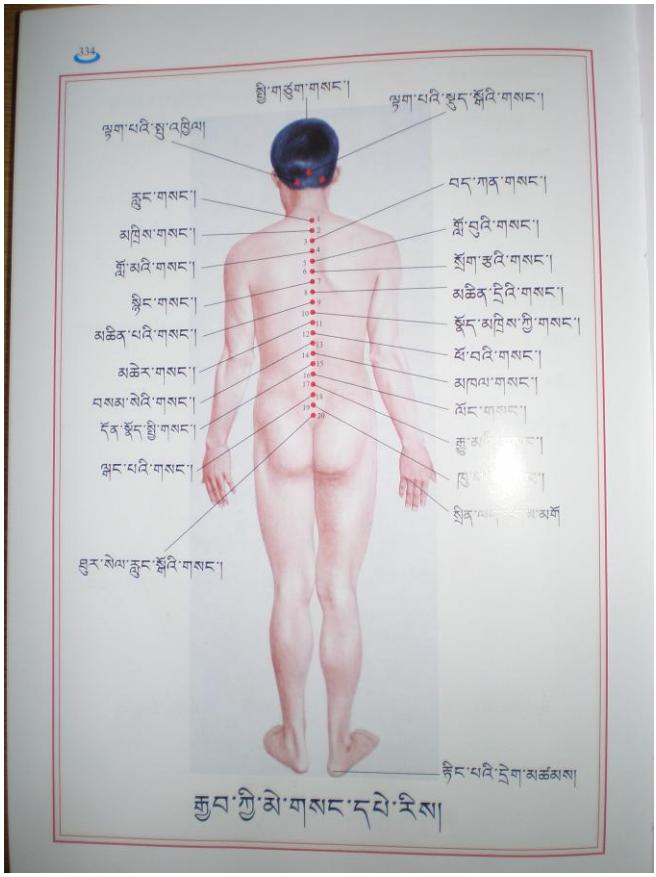
ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པའི་གསང་དམིགས།
དེ་ཡང་ རྲེ་གཡུ་ཐོག་པའི་ཞལ་ནས། གང་རླུང་རགས་སུ་ཤེས་བྱས་ལ། །ཟུག་གཟྲེར་གང་དང་གང་བྱུང་ཡང་། །མཁས་པས་དེ་དང་དེ་རུ་བསྲེག། ཟྲེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་བཟུམ་སྲེ་ མཛུབ་མྟོ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

66

གིས་མནན་བལྟཝ་ད་ན་ཟུག་འྟོང་ནི་དང་ཡང་ཅིན་ཕན་དོ་བཟུམ་འབད་མི།མནན་པའི་ཤུལ་ལུ་མཐེབ་རྲེས་འཐོན་ནི་དང་ གཞན་ཡང་རྩ་འཕར་བའི་གནས་དེ་དང་ རྩ་འི་ནད་ག་ཏེ་ལངས་སའི་གནས་དེ་ཚུ་ལུ་ངེས་པ་མྲེདཔ་ལས་ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པའི་གསང་དམིགས་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

སྨན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས།
སྨན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་ལུ་ཡང་རྒྱབ་གསང་༢༠དང་ མདུན་གསང་༢༢། མཛུབ་ཚུགས་ཀི་གསང་༢༩བཅས་བསྟོམས་པས་དངོས་བསན་༧༡ཡོད་མི་རང་རང་མི་འགྱུར་བའི་གསང་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་གིས་ཚད་འཇལ་ཐོག་ལས་འཚོལ་དགོ་པའི་གསང་དམིགས་ཅིག་ཨིན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

67

རྒྱབ་གསང་ཉི་ཤུའི་གསང་དམིགས་ཀི་དཔེ་རི།

དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས་སྨན་པས་བཙལ་བ་དོན་གནོད་གསང་རྣམས་ཏེ། །ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་རླུང་གི་གསང་། །སྟོ་འདར་འཕྟོ་ལྐུགས་ནད་ལ་གདབ་པར་བྱ། །གཉིས་པ་མཁྲིས་གསང་གང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

68

མཁྲིས་ནད་ལ་གདབ། །གསུམ་པ་བད་ཀན་གསང་སྲེ་གང་རླུང་དང་། །གྟོ་སིང་མགོ་སྟོད་བད་མཁྲིས་རྒྱས་ལ་གདབ། །བཞི་པ་གྟོ་མ་ལྔ་པ་གྟོ་བུའི་གསང་། །གྟོ་ལ་རླུང་དང་བད་ཀན་ཞུགས་ལ་གདབ། །དྲུག་པ་སྟོག་རྩ་བདུན་པ་སིང་གི་གསང་། །འཕྟོ་འདར་སྟོ་འབོག་བད་རླུང་ནད་ལ་གདབ། །བརྒྱད་པ་མཆིན་དྲི་དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་། །སྲེག་སྐྱུག་མཆིན་དྲི་འཁོར་དང་གང་ཚེ་ན། །མཆིན་སྐྲན་མཆིན་པར་བད་རླུང་ཞུགས་ལ་གདབ། །བཅུ་པ་མཁྲིས་གསང་མ་ཞུ་མིག་སེར་དང་། །མཁྲིས་པའི་སྐྲན་དང་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་ལ་གདབ། །བཅུ་གཅིག་མཆེར་གསང་སྟོ་འཁྲྟོག་འུར་ལ་གདབ། །བཅུ་གཉིས་ཕོ་བའི་གསང་སྲེ་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས། །ལྷྲེན་དང་ལྕགས་དྲྲེག་སྐྲན་གི་ནད་ལ་གདབ། །བཅུ་གསུམ་བསམ་སེའི་གསང་སྲེ་ཁུ་ཁྲག་རླུགས། །མངལ་སྐྲན་སེམས་འཕྟོ་གང་རླུང་ནད་ལ་གདབ། །བཅུ་བཞི་མཁལ་གསང་མཁལ་མའི་གང་ནད་སེལ། །བཅོ་ལྔ་དོན་གནོད་སི་གསང་གང་རླུང་སེལ། །བཅུ་དྲུག་ལོང་གསང་འུར་འཁྲྟོག་སྐྲན་ལ་གདབ། །བཅུ་བདུན་རྒྱུ་མའི་གསང་སྲེ་རྒྱུ་སྐྲན་དང་། །གང་རླུང་ལྦུ་བ་བེ་སྣབས་འཁྲུ་ལ་གདབ། །བཅོ་བརྒྱད་ལྒང་པའི་གསང་སྲེ་རྡྲེའུ་ནད་དང་། །གང་བས་ཆུ་ཁ་ས་སིའི་ནད་ལ་གདབ། །བཅུ་དགུ་ཁུ་བའི་གསང་སྲེ་འབྱམས་རླུགས་སེལ། །ཉི་ཤུ་ཐུར་སེལ་རླུང་སྟོའི་གསང་ཡིན་ཏེ། །འཕྲེན་མི་ཐུབ་དང་འགག་པའི་ནད་ལ་གདབ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ རྒྱབ་གསང་ཉི་ཤུ་ལས།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

69

ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་རླུང་གི་གསང་།
སྐྲེ་ལ་རུས་པའི་འཕང་ལོ་ལྔ་ཡར་བཞག་པའི་ལྟག་ཀོ་བཀུགཔ་ད་འབུར་འཐོན་མི་འདི་ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་ཨིན།
ཕན་ནུས།གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ སེམས་རྣལ་དུ་མི་གནས་པ་ཟྲེར་སེམས་གཅིག་ཁར་གནས་མ་ཚུགས་མི་སྟོ་བ་དང་སེམས་འཕྟོ་བ་ ལུས་འདར་བ་ རླུང་གིས་ངག་ལྐུགས་པ་ ནུབ་མྟོ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་མི་ རྣམ་ཅོ་བྱ་རྡུགས་ཨོལ་ལྟོག་ཕར་ཚུར་གཡོ་འགུལ་འབད་མ་ཚུགསཔ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ཚིགས་པ་གཉིས་པ་མཁྲིས་གསང་།
ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་མར་ནདཔ་རང་གི་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ ཚིགས་ཏོ་དེ་མཁྲིས་པའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་སྨད་སྟོ་མི་དང་བཞྲེས་སྟོ་ཞུ་མ་ཚུགས་མི་དང་བཤང་བ་དཀར་ཤས་ཆེཝ་སྲེ་ཐོན་མི་ ཁམ་ཕོག་བརྐྱབ་མི་མིག་ཏོ་དང་རྣམ་ཅོ་གི་རྒྱབ་སེརཔ་ཐལ་མི་ མཁྲིས་ཁུ་བཤལ་སྐྱུགས་འབད་བའི་གང་མཁྲིས་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

70

ཚིགས་པ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གི་གསང་།
ཚིགས་པ་གཉིས་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཚིགས་པ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་ལུས་ཁམས་ལྕི་བ་ ཁ་ལས་ལྦ་ག་སྐྱུགས་པ་ལ་སོགས་པ་གང་རླུང་གི་ནད་དང་ གྟོ་བ་སིང་ མགུ་ཏོ་ན་མི་ བད་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཞི་པ་གྟོ་བ་མའི་གསང་།
ཚིགས་པ་གསུམ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཚིགས་པ་བཞི་པ་གྟོ་བ་མ་ལྔའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་བ་ཅིན་མིག་ཏོ་ལས་མིག་ཆུ་འཐོནམ་ལ་སོགས་པའི་མིག་ཏོ་གི་ནད་གཞི་དང་།གྟོཝ་ལུ་རླུང་དང་བད་ཀན་ཞུགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ལྔ་པ་གྟོ་བ་བུ་ལྔའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཞི་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཚིགས་པ་ལྔ་པ་འདི་གྟོ་བ་བུ་ལྔའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་གྟོ་བ་བུའི་གསང་འདི་གོང་གི་གྟོ་བ་མ་ལྔའི་གསང་དང་ཕན་ཡོན་ཅོག་འཐདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

71

དྲུག་པ་སྟོག་རྩའི་གསང་།
ཚིགས་པ་ལྔ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཚིགས་པ་དྲུག་པ་སྟོག་རྩའི་གསང་ཨིན།ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་སེམས་འཕྟོ་བ་སྟོ་བ་འབོག་པ་ཟྲེར་དྲན་མྲེད་དུ་འགྟོ་མི་བད་རླུང་གི་ནད་དང་ སིང་ནད་བརྲེད་ངེས་ཆེ་བ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་མི་ སྤྲྟོ་ཐུང་ཟྲེར་རྩིག་མུག་ལང་མི་སེམས་ཚབ་ཚུབ་འབད་མི་ སྟོག་རྩ་ལུ་ཆུ་སེར་དང་རླུང་ཞུགས་ནི་འདི་གིས་བྱང་ཁོག་འགག་འགྟོ་དོ་བཟུམ་འབད་མི་དང་ཆུ་འཐུངམ་ད་ན་མི་ཚུ་
ལུ་ཕན།

བདུན་པ་སིང་གི་གསང་།
ཚིགས་པ་དྲུག་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཚིགས་པ་བདུན་པ་ནི་སིང་གི་གསང་ཨིན།ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ འཕྟོ་འདར་སྟོ་འབོག་བད་རླུང་གི་ནད་དང་ སིང་ནད་བརྲེད་ངས་ཆེ་བ་གཉིད་ལོག་མ་ཚུགས་མི་ སྤྲྟོ་ཐུང་ཟྲེར་དབུགས་གཏུམ་ སིང་འཁྲུགས་པ་སྟོག་རྩར་ཆུ་སེར་དང་རླུང་ཞུགས་པས་བྱང་ཁོག་འགག་འགྟོ་དོ་བཟུམ་སྲེ་ན་མི་དང་ཆུ་འཐུངམ་ད་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བརྒྱད་པ་མཆིན་དྲིའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བདུན་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་ཏོ་དེ་བརྒྱད་པ་མཆིན་དྲིའི་གསང་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

72

ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་བྲང་སྐད་ལོག་ནི་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་ མཆིན་དྲི་འཁོར་ཏེ་ན་མི་ གཟུགས་གངམ་ད་ན་མི་ མཆིན་སྐྲན་དང་མཆིན་པ་ལུ་བད་རླུང་ཞུགས་པའིཁྲག་གཟྲེར་དང་མཆིན་ཁ་ལུད་པ་ མཆིན་རྒུད་ཁྲག་ནད་ཀིས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བརྒྱད་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ས་ཁར་ཚིགས་པ་དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་མིག་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་པ་མཆིན་དྲིའི་གསང་བཟུམ་སྲེ་མཆིན་པའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

བཅུ་པ་མཁྲིས་པའི་གསང་།
ཚིགས་པ་དགུ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་པ་འདི་མཁྲིས་པའི་གསང་ཨིན།ཕན་ནུས།འདི་གུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་བད་ཀན་གིས་མ་ཞུ་བ་མིག་སེར་དང་ མཁྲིས་སྐྲན་མཁྲིས་པ་སྐྱུགས་པ་ བཞྲེས་སྟོ་བཟའ་དགོ་མ་མནོ་མི་ ཨ་རག་ར་མགུ་ཏོ་ན་མི་དང་ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

73

བཅུ་གཅིག་པ་མཆེར་པའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ ཚིགས་པ་བཅུ་གཅིག་པ་འདི་མཆེར་པའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་མཆེར་ཡུལ་དེ་སྟོ་ནི་དང་འུར་འཁྲྟོག་འབད་མི་ལུས་ཁམས་ལྕི་བ་ གཉིད་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཅུ་གཉིས་པ་ཕོ་བའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་གཅིག་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པ་འདི་ཕོ་བའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་པ་ བད་ཀན་ལྷྲེན་སྐྲན་དང་ལྕགས་དྲྲེག བད་ཀན་སྨུག་པོ་གིས་བཤུལ་ཤ་རྲེངས་པ་ མིག་རུས་ན་མི་ ལྟག་ཁུང་ན་མི་ ཆབ་གསང་ཨ་རག་ར་བཤལ་མི་ལུ་ཕན།

བཅུ་གསུམ་པ་བསམ་སེའུའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ་འདི་བསམ་སེའུའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིནཁུ་བ་རླུག་པ་ཟྲེར་ཁུ་བ་རང་བཞིན་གིས་འཐོན་འགྟོ་མི་ ཁྲག་འཛག་མི་ མངལ་སྐྲན་དང་ མངལ་སྟོན་གིས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

74

སེམས་འཕྟོ་བ་ མངལ་དུ་གང་རླུང་རྒྱས་པ་ རྒྱུ་མ་དང་ལོང་ཀ་གཉིས་ཆ་ར་སྟོ་མི་རྟུག་སྐམ་པ་ ཁ་བུབ་དང་གན་རྐྱལ་སྲེ་ཉལ་མ་ཚུགསཔ་ ལྟྲེ་བའི་གཡས་གཡོན་ལུ་འུར་འཁྲྟོག་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཅུ་བཞི་པ་མཁལ་མའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་པ་འདི་མཁལ་མའི་གསང་ཨིན།

ཕན་ནུས།མཁལ་གསང་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་མཁལ་མའི་གང་ནད་དང་ གང་ཐབས་ ལོང་ག་དང་རྒྱུ་སྨད་ན་མི་ སྲེས་པའི་ས་བོན་གང་བར་འྟོང་ཞིང་ འདྲྲེན་མི་བཟྟོད་པ་ཨ་ལོ་བུ་མྟོ་ཙང་ཙང་སྲེ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཅོ་ལྔ་པ་དོན་སྣྟོད་སིའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅོ་ལྔ་པ་འདི་དོན་
སྣྟོད་སིའི་གསང་ཨིན།

ཕན་ནུས་། གསང་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་གང་རླུང་རྒྱས་པའི་ནད་དང་མཁྲིས་པ་ཀྵ་ཡའི་ནད་ བུ་ཚིགས་མི་ཆགས་པ་ཟྲེར་ཨ་ལོ་ཆད་མ་བཏུབ་མི་ ལུས་སེམས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

75

བྱིང་འཐིབས་འབད་མི་ ལྟྲེ་བ་མན་ཆད་ཀི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།(དེ་ཡང་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས། ཚིགས་པ་བཅོ་ལྔ་ཁ་གསུམ་ནི། །མཁལ་མའི་འབྲས་བུ་དག་ཡོད་དེ། །སྲེས་པ་དག་ལ་གདབ་པར་བྱ། །ཞྲེས་གསུངས་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཕོ་རྒས་ཚུ་ལུ་བརྐྱབ་བཏུབ་སྲེ་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལུ་ཤུགས་ཀིས་བརྐྱབ་མི་རུང་བའི་དོན་མྲེན་ན་ཟྲེར་མནོ་ཡི་ བླྟོ་ལྡན་ཚུ་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརག་དཔྱད་མཛོད།

བཅུ་དྲུག་པ་ལོང་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅོ་ལྔ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་དྲུག་པ་འདི་ལོང་གི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།གསང་དམིགས་འདི་གུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་རྒྱུ་ལོང་འུར་ཞིང་འཁྲྟོག་པ་དང་ སྐྲན་ཆགས་པ་ དུས་མིན་དུ་འཕྲེན་ཤོར་ནིམཚན་མའི་ཁ་ཚ་ཤུར་བརྐྱབ་མི་ དྲི་ཆུ་སི་བ་ཟྲེར་ཨ་ཙི་རྲེ་ལས་འཐོན་མ་བཏུབ་མི་ གཞང་འབྲུམ་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཅུ་བདུན་པ་རྒྱུ་མའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་དྲུག་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ ཚིགས་པ་བཅུ་བདུན་པ་འདི་རྒྱུ་མའི་གསང་ཨིན་།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

76

ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རྒྱུ་སྐྲན་དང་ གང་རླུང་ ལྦུ་བ་བེ་སྣབས་འཁྲུ་བ་འབྱམས་པ་ རྒྱུ་མ་སྟོང་པར་འཁྲྟོག་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་མའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

བཅོ་བརྒྱད་པ་ལྒང་པའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་བདུན་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་པ་འདི་ལྒང་པའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས་།ལྒང་པའི་གསང་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ ལྒང་པའི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་རྡྲེའུའི་ནད་དང་གང་བ་གིས་ཆུ་ཁ་ས་བ་ཟྲེར་བསམ་ནི་དང་ཡང་ཅིན་གཅིན་སི་བ་ཟྲེར་ཨ་ཙི་རྲེ་འཕལ་འཕལ་འཐོན་མི་པུས་མྟོ་གང་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

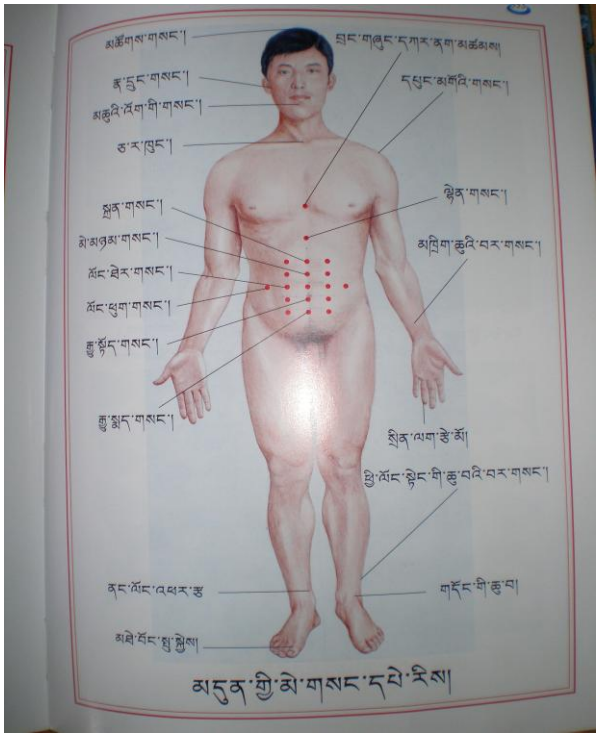
བཅུ་དགུ་པ་ཁུ་བའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་བཅུ་དགུ་པ་འདི་ཁུ་བའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།གསང་མིག་འདི་གུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཁུ་བ་ལེ་ཤཱ་སྲེ་འཐོན་འགྟོ་མི་གཟུགས་དགྲེ་རྒུར་འབད་མ་ཚུགས་མི་དང་རྒྱབ་ཀི་བཤུལ་ཤ་དང་སྨད་ཤ་རྲེངས་པ་ རྐང་པ་བཤལ་ཞིང་ཕོའི་དབང་པོ་བྱྲེད་ལས་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

77

ཉི་ཤུ་པ་ཐུར་སེལ་རླུང་སྟོའི་གསང་།
ཚིགས་པ་བཅུ་དགུ་པ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཚིགས་པ་ཉི་ཤུ་པ་འདི་ཐུར་སེལ་རླུང་སྟོའི་གསང་ཨིན།

ཕན་ནུས། འདི་གུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་འཕྲེན་བཀག་མ་ཚུགས་མི་དང་ ཆབ་གསང་བེ་སྣབས་སྔྟོན་པོར་འཁྲུ་མི་ མཚན་མར་ཁྲག་འཛག་པ་ ལུས་སྨད་གང་བས་གཟྲེར་བ་ ཆབ་གསང་བཀག་མི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།འདི་བཟུམ་སྲེ་ཚིགས་པ་ཉི་ཤུའི་འྟོག་ལུ་ཡོད་མི་ཚིགས་པ་ཉེར་གཅིག་ཉེར་གཉིས་ཉེར་གསུམ་བཅས་ཚིགས་ཆུང་ལྔ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ འྟོག་རླུང་འགགས་པ་དང་འཁིལ་བའི་ནད་དང་ ཆབ་གསང་བེ་སྣབས་དཀར་སྨུག་བཤལ་མི་དཔྱི་མིག་ན་བ་གང་བའི་ནད་དང་ གཞང་བགག་འགྟོ་ནི་བཟུམ་སྲེ་ན་བའི་གཞང་ནད་ལུ་ཕན། གཞན་ཡང་ནད་ཚབས་ཆེ་བ་ཅིན་ཚིགས་པ་བཅོ་ལྔ་མ་གཏོགས་པའི་ ཚིགས་པ་གཞན་ཆ་མཉམ་གི་གཡས་གཡོན་ནད་པ་རང་གི་ཚོན་རྲེ་དང་ཕུན་བཞི་རྲེ་འཇལ་བའི་སར་ཁ་གསུམ་བསྲེགས་པ་ཅིན་གོང་ལུ་བཤད་མི་ལས་ལྷག་པའི་ཕན་ནུས་ཆེ་ནི་དང་། སྐྲེའི་འཕང་ལོ་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རླུང་གིས་ལྟག་ཀོ་རྲེངས་མི་དང་འཕྟོ་འདར་སྟོ་ལྐུགས་ཚུ་ལུ་ཕན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

78

མདུན་གསང་ཉེར་གཉིས་ཀི་གསང་དམིགས་དང་ཕན་ནུས།

༡. སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་།
ཨོལ་ལྟོག་དང་བྲང་རུས་གཉིས་ཀི་བར་ན་ཧྟོ་ཀ་ཀྟོང་ཀྟོང་སྲེ་ཡོད་མི་དེ་སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ཨིན། ཕན་ནུས།སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་འདི་སྟོག་རྩ་སིང་དང་འདོམ་པའི་གསང་ཨིནམ་ལས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ སིང་ག་འཆུས་པ་དང་ དོན་ཧིང་ནང་ཆུ་སེར་བསགས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

79

བསགསཔ་ སིགས་བུ་ཆད་མ་བཏུབ་ ལྟོདམ་བསུབ་ནི་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་མི་ རླུང་དང་བད་ཀན་གིས་ལྦཝ་སྲེས་མི་དང་གང་རླུང་རྒྱས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༢. བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས།
ནུ་མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀི་ཐད་འཕང་སྲེ་ཐིག་གཅིག་དང་ སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ལས་མཚན་མའི་སྲེང་དྲང་པོར་ཐིག་གཅིག་འཐེན་སྐབས་ རྒྱ་གམ་ཕོག་སར་སྟོག་རྩ་དང་སིང་དང་འདོམ་པའི་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ཀི་གསང་ཨིན།

ཕན་ནུས། འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ སེམས་འཕྟོ་བ་ཟྲེར་སེམས་གནས་པ་མྲེདཔ་སྲེ་འགྟོ་ནི་དང་ ལུས་ཁམས་འདར་ནི་དོན་ཧིང་སྤར་ནི་ སེམས་མ་དགའཝ་སྲེ་འྟོང་མི་སིང་རླུང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༣. ལྷྲེན་གསང་།
ལྷྲེན་སྣའི་རྩྲེ་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་གཡས་གཡོན་ཁ་གསུམ་འདི་ལྷྲེན་གསང་ཨིན། ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ལྷྲེན་སྣའི་འྟོག་ལུ་བེ་སྣབས་བསགས་པའི་ལྷྲེན་སྐྲན་དང་ མ་ཞུ་བ་ བད་རླུང་གྲེན་རྒྱུ་ ཆབ་གསང་བཤལ་མི་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་མི་བྲང་སྐད་ལོག་མི་ ཁ་ཟས་ཞུ་མ་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

80

༤. སྐྲན་གསང་།

ལྷྲེན་གསང་ལས་མར་ཚོན་གང་དང་གཡས་གཡོན་ཚོན་གང་རྲེ་འཇལ་བའི་ཁ་གསུམ་ལུ་སྐྲན་གི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་ཏེ་ཁ་ཟས་ཞུ་མ་ཚུགས་མི་ཁ་ལས་ཆུ་སྐྱུརཔ་སྐྱུགས་མི་ ཕི་རུ་ཕོཝ་སྟོ་མི་བྲང་སྐད་ལོག་ནི་སྐྲན་འདྲིལ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥. མྲེ་མཉམ་གསང་།
སྐྲན་གསང་ལས་མར་ཚོན་གང་དང་དེའི་གཡས་གཡོན་ལུ་ཚོན་རྲེ་འཇལ་བའི་ཁ་གསུམ་དེ་མྲེ་མཉམ་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཉམས་ཏེ་ཁ་ཟས་ཞུ་མ་ཚུགས་མི་དང་ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་ གང་རླུང་རྒྱས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན། ལྷྲེན་གསང་དང་སྐྲན་གསང་མྲེ་མཉམ་གསང་གསུམ་ལུ་ཁ་གསུམ་རྲེ་བརྩིས་པའི་གསང་དམིགས་འདི་ལུ་ཕོ་བ་མི་འགྱུར་བའི་གསང་དགུ་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

༦. ལོང་ཐེར་གསང་།
ལྟྲེ་བའི་གཡས་གཡོན་ལས་ཕར་ཚོན་རྲེ་འཇལ་བའི་ས་ཁར་ལོང་ཐེར་གི་གསང་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

81

ཕན་ནུས། འདི་གུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ལོང་སྐྲན་དང་སྟོ་འཁྲྟོག་བྱྲེད་པ་ ཆབ་གསང་བེ་སྣབས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བཤལ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༧. ལོང་ཕུག་གསང་།
ལོང་ཐེར་གི་གསང་འདི་ལས་གཡས་གཡོན་ལུ་ཚོན་རྲེ་འཇལ་བའི་ས་ཁར་ལོང་ཕུག་གི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ ལོང་གི་གནས་ལུ་སྐྲན་ཆགས་མི་དང་ ཁོག་པ་སྟོ་འཁྲྟོག་འབད་མི་ འཁྲུ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༨. རྒྱུ་སྟོད་ཀི་གསང་།
ལྟྲེ་བའི་གསང་མིག་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ས་ཁར་རྒྱུ་སྟོད་ཀི་གསང་དབུས་མ་དང་ དེ་གི་གཡས་གཡོན་བཅས་ཁ་གསུམ་ལུ་རྒྱུ་སྟོད་ཁ་གསུམ་གི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་རྒྱུ་མ་ལུ་གང་རླུང་ཞུགས་ཏེ་དང་ག་འགག་ནི་དང་ བྲང་སྐད་ལོག་ནི་ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་ དབུགས་མི་བདེ་བ་འཁྲུ་བ་རྒྱུན་མ་ཆད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་།

༩. རྒྱུ་སྨད་ཀི་གསང་།
རྒྱུ་སྟོད་ཀི་གསང་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཁ་གསུམ་འདི་རྒྱུ་སྨད་ཀི་གསང་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

82

ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རྒྱུ་མ་ལུ་གང་རླུང་ཞུགས་ཏེ་ཆབ་གསང་བཤལ་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

༡༠. ལྒང་པའི་གསང་།
རྒྱུ་སྨད་ཀི་གསང་ལས་མར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་ཁ་གསུམ་པོ་ལྒང་པའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ གང་བ་གིས་ཆུ་ཁ་སི་བ་དང་ཡང་ཅིན་ཆུ་ཁ་སི་བ་ ཟླ་མཚན་ཆད་མ་བཏུབ་པར་འབྱམས་པ་དང་ མངལ་ཤོར་མི ཨ་ལོ་ཆགས་མ་བཏུབ་ལ་སོགས་པའི་མངལ་གི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

མདུན་གསང་༢༢ཀི་གངས་ཁ་བརྩི་ཐངས།
༡. སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ལུ་ ༡/
༢. བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ལུ་ ༡/
༣. ལྷྲེན་གསང་ལུ་ ༡/
༤. སྐྲན་གསང་ལུ་ ༣/

༥. མྲེ་མཉམ་གསང་ལུ་ ༣/
༦. ལོང་ཐེར་གི་གསང་ལུ་ ༢/
༧. ལོང་ཕུག་གསང་ ༢/
༨. རྒྱུ་སྟོད་ཀི་གསང་ལུ་ ༣/

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

83

༩. རྒྱུ་སྨད་ཀི་གསང་ལུ་ ༣/
༡༠. ལྒང་པའི་གསང་ལུ་ ༣/བཅས་བསྟོམས་པས་མདུན་གསང་༢༢ཨིན།།

༡. མཛུབ་ཚུགས་ཀི་གསང་དམིགས་ལས་
ལྟག་པའི་སྡུད་སྟོ་འམ་འདུས་སོ།
ཆུ་རྩ་སྦུ་གུ་ཅན་ཐོན་ས་ཤ་རུས་རྩ་གསུམ་
འདུས་པའི་འདུས་སོ་བར་པ་ཟྲེར་ རྣ་རྩྲེ་
གཉིས་དང་ཐད་མཉམ་པའི་མཚམས་ལུ་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རིམས་ཚད་དང་དྲན་པ་མི་གསལ་བ། ལུས་སིད་པ་། མིག་ཏོ་སེརཔོ་འགྟོ་མི། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ཧའི་འཕར་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༢. སི་གཙུག་སྤུ་འཁིལ།
སྨིན་དབྲག་མཚམས་ལས་སྡུད་སྟོའི་དབུས་
འཕང་སྲེ་ཐིག་གཅིག་དང་། རྣ་རྩྲེ་གཡས་
ལས་གཡོན་ལུ་ཐིག་གཅིག་འཐེན་པའི་རྒྱ་
གམ་ཕོག་སར་སི་གཙུག་སྤུ་འཁིལ་གི་གསང་
ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

84

ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རླུང་གིས་མགོ་ཡུ་འཁོར་མི་དང་ དྲནམ་ཉམས་ཏེ་དོན་དག་མྲེད་པའི་བླྟོ་བོ་ལེ་ཤཱ་སླབ་མི། དྲན་མྲེད་བརྒྱལ་མི། མིག་ཏོ་ལུ་ས་འགིབ་འཁོར་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༣. མཚོགས་མའི་འདུས་སོ། སྐྲ་
མཚམས་ལས་ཡར་སོར་བཞི་ལུ་གསུངས་
རུང་ དཔྱལ་ཐེར་ཚུ་ལུ་སྨིན་མཚམས་
ལས་སོར་བརྒྱད་ཀི་ས་དེར་ ཤ་རུས་
འདུས་པའི་སོ་མཚམས་ལུ་མཚོགས་
གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་མགུ་ལུ་རླུང་ཞུགས་པ་ ཀླད་ནད་བརྲེད་ངེས་ཆེ་བ་ མགུ་ཡུ་འཁོར་བ་ འགྲེལ་ཞིང་འབུབ་པ་ འཁམ་འཁྟོམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

སྡུད་སྟོ་བརྩི་ཐངས།ནང་གསེས་ཁག་བརྒྱད་ལུ་དབྱྲེ་བའི་ནང་ལས་ ཕིའི་སྡུད་སྟོ་བཞི་ནི་ ལྟག་པའི་སྡུད་སྟོ་ལུ་༡། སྨིན་དབྲག་གི་༢། རྣ་བའི་རྩྲེ་དང་མཉམ་པའི་ཐོད་མཚམས་གཡས་གཡོན་༢བཅས་བཞི། ནང་གི་སྡུད་སྟོ་བཞི་ནི། སི་གཙུག་སྤུ་འཁིལ་ལས་ མདུན་ངོས་ལུ་ཚོན་གང་གི་ས་ཁར་༡། སི་གཙུག་ལས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ཚོན་གང་གི་ས་ཁར་༡། གཡས་གཡོན་དྲང་ཐིག་༢ལུ་ཚོན་

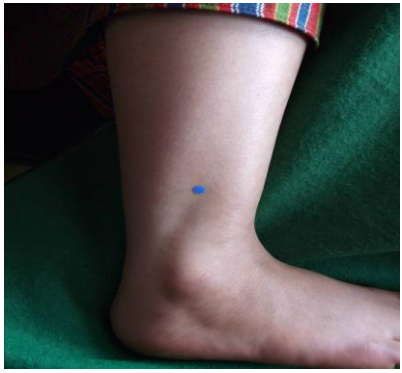
དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

85

གང་གི་ས་ཁར་༢བཅས་ནང་གི་སྡུད་སྟོ་བཞི་ཨིན།འདི་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་པ་ཅིན་མགོ་རླུང་གིས་མགུ་ཡུ་འཁོར་མི་ འགྲེལ་བུབ་དང་ཟི་འཐོམ་འཐོམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།ཇི་སྐད་དུ་ སྟོ་བཞི་བཀག་ཚུལ་མ་ཤེས་ན།། བད་རླུང་གསོ་བའི་སྨན་པ་མིན།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་སྟོ་བཞི་བཀག་ཚུལ་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

༤. ལྟག་པའི་སྤུ་འཁིལ་།
ཆུ་རྩ་བྱ་བྱྲེད་གཉིས་འཐོན་ས་ལྟག་ཀོ་གཡས་
གཡོན་གི་སྤུ་འཁིལ་སར་ མཛུབ་མྟོས་
མནནམ་ད་མིག་ཏོ་ལུ་ན་ཟུག་ལྷང་ལྷང་
བརྐྱབ་ས་ལུ་ལྟག་པའི་སྤུ་འཁིལ་གི་གསང་
ཨིན།
ཕན་ནུས།འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ སྟོ་ཞིང་ཁ་སླབ་མང་མི་དང་དྲན་མྲེད་བརྒྱལ་མི་མིག་ཏོ་ལུ་ས་འགིབ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥. མ་མཆུའི་འྟོག་གཤོང་།
མ་མཆུའི་འྟོག་ལུ་གཤོང་ཡོད་ས་ལུ་མ་
མཆུའི་གསང་ཨིན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

86

ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རླུང་རིམས་འདར་བུ་དང་ ཡེར་བུའི་ནད་ཀིས་ཁ་ལྐུགས་ཏེ་སླབ་མ་ཤེས་མི་དང་ དྲན་པ་གསལ་ཏོག་ཏོ་མྲེད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༦. རྐང་པའི་ཕི་ལོང་།རྐང་པའི་ཕི་ལོང་གུ་
ལས་ཡར་སོར་བཞི་འཇལ་མཚམས་ཀི་ཆུ་
བའི་བར་ནང་ཆུ་རྩ་སྦུ་གུ་ཅན་གི་རྩ་ཆེན་ཡོད་
མི་ལུ་རྐང་པའི་ཕི་ལོང་གི་གསང་མིག་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་
ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ལྟོད་མའི་ནད་ཀིས་ཁ་སླབ་མ་ཤེས་མི་ལུ་ཕན།

༧. ལག་པའི་མཁྲིག་མའི་གསང་། ལག་པའི་མཁྲིག་མའི་ཚིགས་ནང་ངོས་ཀི་དབུས་ལས་ཡར་སོར་བཞི་འཇལ་བའི་ཆུ་རྩ་རཏྣ་ཡོད་སའི་ཆུ་བའི་བར་ན་ མཁྲིག་མའི་གསང་ཨིན།

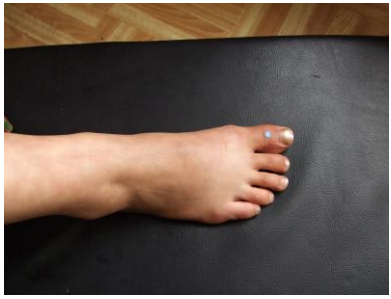
དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

87

ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་རིམས་ནད་ཤུགས་ཅན་གིས་ངུ་ལབ་འབད་མི་མིག་ཏོ་ཁར་ལྷ་འདྲྲེ་ལ་སོགས་པ་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤཱ་མཐོང་སྲེ་ཁ་ག་མནོ་སླབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༨.ངར་གདོང་ཆུ་བར་གི་གསང་།རྐང་པའི་ནང་ལོང་
ལས་ཐད་འཕང་སྲེ་གདོང་གི་ཆུ་རྩ་སྦུ་གུ་ཅན་གི་རྩ་
ཡོད་སར་ངརགདོང་གི་ཆུ་བའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་
བརྐྱབས་པ་ཅིན་ལུས་ཀི་སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་རུང་
ཕོ་མཚན་ལྡང་མ་བཏུབ་མི་དང་ས་བོན་རང་བཞིན་
གིས་འཛག་འགྟོ་མི་དང་ ཡང་ཅིན་དངས་མ་དྲི་ཆུ་དང་གཅིག་ཁར་འཛག་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

༩. བརླའི་ཕི་སུལ་གི་གསང་།
ནདཔ་ཡར་ལོང་སྲེ་འཕང་སྟོད་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་
གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀི་གུང་མྟོས་གར་ལྷྟོད་སའི་
གནས་འདི་ཁ་ལུ་བརླའི་ཕི་སུལ་གི་གསང་དམིགས་
ཨིན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

88

ཕན་ནུས། གསང་དམིགས་འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ རྐང་བཤལ་ཟྲེར་ལམ་འགྟོ་མ་ཚུགས་མི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༠. ཨོལ་འཛུམ་གསང།
མ་མཁལ་གི་སྦུག་འཕང་སྲེ་
ལྟོད་མའི་ངོས་ཀི་རྩྲེ་ཟུར་མཆུ་འགུལ་ཚེ་
འཛུམ་གཉེར་འཐོན་སར་ཨོལ་འཛུམ་གི་
གསང་མིག་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ཨམ་སྲུ་ཚུ་ཨ་ལོ་སྲེས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་རྒྱུ་ཞབས་དང་རྐངམ་ ཕོཝ་སྟོ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༡. མཐེ་བོང་སྤུ་སྲེས་ཀི་གསང། རྐང་པའི་
མཐེ་བོང་རྒྱབ་ཀི་སྤུ་སྲེ་ས་ལུ་མཐེ་བོང་སྤུ་སྲེས་
ཀི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་
བརྐྱབས་པ་ཅིན་ ལྟག་པའི་ཆུ་བ་རྲེངས་ཏེ་
སྤར་མ་ཚུགས་མི་ ལྷིགཔ་ཏོ་སྟོ་མི་སྟོ་བ་དང་ ཁ་ལྐུགས་ཏེ་སླབ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

89

༡༢. རིང་པའི་དྲྲེགས་མཚམས་ཀི་གསང།
རྐང་པའི་རིང་པའི་དྲྲེག་པ་ཡོད་མྲེད་ཀི་མཚམས་
འདི་ལུ་ རིང་པའི་དྲྲེག་མཚམས་ཀི་གསང་
ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་
ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་མིག་ཏོ་དམརཔ་འགྟོ་མི། རབ་རིབ་ཀིས་འགིབ་པ། མིག་ལྕིབས་སྐྲངས་པ། མིག་རྣག་དང་ མིག་ནད་གཞན་དང་དྲན་མྲེད་བརྒྱལ་མི་མ་ཞུ་བ་བསུད་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

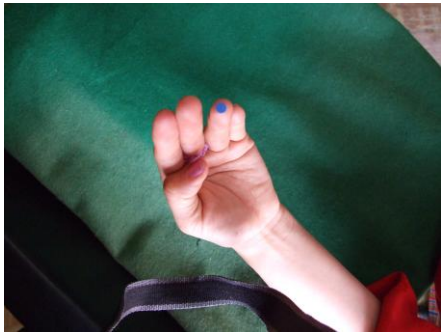
༡༣. ནང་ལོང་འཕར་རྩའི་གསང།
རྐང་པའི་ནང་ངོས་ཀི་ལོང་བུའི་ཁུགས་ཀི་འཕར་རྩ་ལུ་
ནང་ལོང་འཕར་རྩའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས།འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་
པ་ཅིན་རྒྱུ་མ་དང་ ལོང་ག་ ཕོ་བ་ཚུ་ལུ་གང་རླུང་
ཤུགས་ཆེ་བའི་གང་ཐབས་ཀི་ནད་ལོང་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

90

༡༤. སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་།
སྐྲེ་མདུན་གི་སྟོག་རུས་༢ཀི་བར་སྟོང་ཆ་ཡོད་
པའི་ཧྟོག་ཀ་འདི་སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་གི་གསང་
ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་
བརྐྱབས་པ་ཅིན་དོན་མྲེད་དུ་དངངས་སྐྲག་སྲེ་བ་དང་ སིགས་བུ་ཆད་མ་བཏུབ་མི་ཁ་ལས་སྐྱུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༥.སིན་ལག་ཚིགས་གསང་།
སིན་ལག་གཡས་གཡོན་རྒྱབ་ངོས་ཀི་
ཚིགས་མགོ་དབུས་མ་འདི་སིན་ལག་གི་
གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས་། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་
ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཁའི་ཡ་མཆུ་མ་མཆུ་སྟོ་མི་དང་ ལྕྲེ་ལུ་བད་ཀན་མཐུག་པོ་ཆགས་པ་ལྲེ་འགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།



དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

91

༡༦. རྣ་དྲུང་གསང་། རྣ་བའི་བུ་གའི་
མདུན་ངོས་ཀི་ཟ་འགམ་དང་འབྲྲེལ་
མཚམསཀི་འཕར་རྩ་ལུ་རྣ་དྲུང་གི་གསང་
ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་
གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་རླུང་དང་སིན་ནད་ཀིས་སོ་ན་མི་དང་ ལྷ་པ་སུབ་མི་དང ལྷབ་ལེ་ཤཱ་འཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༧. སིན་ལག་རྩྲེ་མྟོའི་གསང་། སིན་
ལག་རྩྲེ་མྟོ་གཉིས་ལུ་སིན་ལག་གི་གསང་
ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་
གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་སོའི་རྩ་ཡོདཔ་ལས་རླུང་དང་སིན་ནད་ཀིས་སོ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

92

༡༨. དཔུང་མགོའི་གསང་།
ནདཔ་རྐང་ཁྲི་གུ་དྲང་པོར་སྟོད་ཞིནམ་ལས་
ལྟག་ཀོ་གཅུས་པའི་ལྷ་པ་ཡ་གཅིག་སུབ་པའི་
གཅིག་ཤོས་ལས་དབུགས་ཀིས་གར་ལྷྟོད་སར་
དཔུང་མགོའི་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ལྷ་པ་ནང་ལས་ཁྲག་འཐོན་ཏེ་ཆད་མ་བཏུབ་མི་ལུ་ཕན།

༡༩. ཨོལ་འཛུམ་ཟུར་གསང་།
ཨོལ་གོང་གི་འཛུམ་ལས་གཡས་གཡོན་
ལུ་ཚོན་རྲེ་འཇལ་བའི་སར་ཨོལ་འཛུམ་
ཟུར་གསང་ཨིན།
ཕན་ནུས། འདི་ཁར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཁ་ལས་ལེ་ཤཱ་སྐྱུགས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

93

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་གདབ་ཐབས།
ཕི་མ་འཕིན་ལས་རྒྱུད་ལས། གདབ་ཐབས་བཙོ་བསྲེག་བསྟོ་དང་སིག་པ་བཞི། །འབྲས་དང་སྐྲན་ལ་ཉི་ཤུ་ཡན་ཆད་བཙོ། །བད་ཀན་ཆུ་སེར་སིང་རླུང་བཅོ་ལྔས་བསྲེག །རླུང་སིན་རྩ་ཆུ་སྤྲ་བ་ལྔ་བདུན་བསྟོ། །བྱིས་པའི་མྲེ་བཙའ་སྤྲ་ཚུགས་རྲེ་ཡིས་བསིག །བུ་བཙས་བཤལ་རྲེས་རྩ་ཆད་མཐུད་པ་གསུམ། །ཧ་ཅང་བསྲེག་པ་དྲགས་ན་ཉེས་པ་ཆེ། །ཚ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་ན་ཚོས་པ་སྲེན། །བསྲེགས་ལེགས་ཁོད་སྟོམས་ཡ་ཡོ་མྲེད་པ་དང་། །ཆུ་བུར་ཕ་མྟོས་མཐའ་བསྐྟོར་ན་ཚ་མྲེད། །ཚོས་ཚད་མདུན་བཏབ་རྒྱབ་ཏུ་ཀར་རྩྲེ་ན། །རྒྱབ་བཏབ་མདུན་དུ་ན་ཞིང་སྐྱུགས་སམ་བྱྲེད། །ཚོས་པ་ཡིན་པས་སྤྲ་བ་བསྲེག་འཕྟོ་བཅད། །ཟྲེར་གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་གདབ་པའི་ཐབས་ལུ་ བཙོ་བ་དང་ བསྲེག་པ་དང་ བསྟོ་བ་དང་ སིག་པ་དང་རྣམ་པ་བཞི་ཡོདཔ་ཨིན།

དང་པོ་བཙོ་བ།
བཙོ་བ་ཟྲེར་མི་འདི་ནད་གཞི་འབྲས་དང་སྐྲན་ལ་སོགས་པར་ཆེ་ཆུང་ཨ་རུ་ར་བཟུམ་གི་མྲེ་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཡན་ཆད་གཅིག་ཐོག་ལུ་གཅིག་ཡང་བསར་བསྟུད་དེ་བརྐྱབ་དགོ།

བསྲེག་པ།
བད་ཀན་དང་ཆུ་སེར་སིང་རླུང་གི་ནད་ཚུ་ལུ་ཚུགས་དང་གསེར་ཁབ་གང་རུང་གིས་ལན་ཐེངས་བཅོ་ལྔ་ཙམ་གི་རིམ་པས་བསྲེག་ནི།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

94

བསྟོ་བ།
རླུང་དང་གང་སིན་གི་ནད་རིགས་དང་རྒྱུས་པ་རྩ་ནད་དང་རྩ་ཆུ་འགགས་པ་དང་ འབྱམས་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་ལྔ་ལས་བདུན་གི་བར་བརྐྱབས་མི་ལུ་བསྟོ་བ་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

བསིག་པ།
བསིག་པ་ཟྲེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྤྲ་ཚུགས་ཀིས་སྲེག་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྲ་བ་ཕྲེད་ཀ་འཚིག་སྲེ་མྲེ་པགས་ཀོ་ལུ་མ་ལྷྟོདཔ་སྲེ་དྲྟོད་དུམ་ག་རྲེ་པགས་ཀོ་ལུ་ལྷྟོདཔ་ཅིག་སྤྲ་བ་འཐུ་ནི་དང་། གསེར་ཁབ་འདི་ཡང་ཚོསཔ་སྲེ་མ་བསྲེགས་པར་བསིག་པ་ཟྲེར་ཨ་ལོ་དངངས་སྐྲག་བསྲེད་ཚུགསཔ་རྲེག་ཙམ་ཅིག་སྲེ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། ཨམ་སྲུ་ཨ་ལོ་སྲེས་ཚར་བའི་ཤུལ་མ་དང་ བཤལ་སྐྱུགས་ལ་སོགས་པ་ལས་ལྔ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་མ་ཤུགས་ཐལ་དྲགས་སྲེ་བསྲེག་ནི་ཚུ་མི་བཏུབ། མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་ནི་ཐལ་དྲགས་པ་ཅིན་གནོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཅན་ལུ་འགྱུར་སིདཔ་ལས་གཟབ་དགོ། གཞན་ཡང་མན་རྒྱུད་ལས། གདབ་ཐབས་གས་པ་སྟོམ་པ་གས་སྲེངས་སུ། །འཐེམས་པ་གསེང་དང་འབྲྟོས་པ་འགུགས་པ་གཉིས། །ལྷ་ཁྲག་སྤྲད་ལ་དེ་སྲེང་གདབ་པར་བྱ། །ཆག་པ་སྟོར་བ་རྨ་ཁར་གསུམ་ཚོམས་གདབ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་འདི་རུ་ཏོ་ཆག་ཆགཔ་མཐུད་ནི་དང་ འཐེམས་པ་གསེང་བ་ ལྷ་བའི་ནང་ཁྲག་འགུག་ནི་དོན་ལུ་ལྷ་ཁྲག་སྤྲད་པ་ཟྲེར་ལྷ་བའི་གསེབ་ལས་ཁྲག་མ་ཐོན་གི་བར་ལྷ་བ་བརྡར་ཞིནམ་ལས་འདི་གུ་གསུམ་ཚོམས་ཟྲེར་མཐའ་མར་གཉིས་དང་སྦུག་ན་གཅིག་སྲེ་བརྐྱབ་སྟོལ་ཡང་ཡོདཔ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

95

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་ཐངས།
ཇི་སྐད་དུ། རྩ་བ་བརན་ཟླུམ་རྩྲེ་རྣྟོ་མྲེ་ལེན་མྱུར། །ཞྲེས་པ་ལྟར་ སྤྲ་བ་རྩྲེ་རྣྟོ་ལ་རྩ་བ་ཟླུམ་བུ་སྲེ་ཡོད་མི་འདི་ནད་པའི་གསང་དམིགས་གུ་སར་བའི་སི་ཏོག་ཁར་མྲེར་སྤར་ཞིནམ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཚིག་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་ མྲེ་ཕེབས་ཐལ་བ་མི་འགུལ་ཕུད་ཀིས་གདབ། །དུ་བ་ཆད་ནས་སྤྲ་ལྷག་ཁབ་མགོས་གསང་། །གསུམ་གཉིས་མཆེད་ནས་སྤྲ་བ་གཅིག་ལ་སྤར། །ཞྲེས་པ་ལྟར་མྲེ་བཙའ་ཁ་གསུམ་དང་ལྔ་གམ་དུས་ཅིག་ལུ་བརྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ཧྲེ་མ་གསང་དམིགས་གཙོ་བོའི་གུ་མྲེ་སྤར་ཞིནམ་ལས་སུམ་ཆ་གཅིག་འཚིག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་སྤྲ་བ་གཞན་ཚུ་མྲེ་སྤར་ཏེ་མྲེ་ཤ་པགས་ལུ་ལྷྟོད་རནམ་ད་ དྲུང་འཚོ་གིས་སྨྱུག་དུང་ཆེ་ཆུང་མདའ་སྨྱུགཙམ་དང་རིང་ཐུང་སོར་༡༢ཡོད་མི་ནང་ལས་ཁ་གིས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཕུ་བཏབ་སྲེ་འགྟོས་ཀིས་སྲེ་ཚེག་ས་འཐོན་ཏེ་མྲེ་ཚག་གཏོར་ཏེ་འགྟོ་བཅུག་དགོ། སྤྲ་བའི་འཚིག་རྟོ་ཚུ་ཧིང་སང་ས་འཕག་ཞིནམ་ལས་མྲེ་ཤུལ་ལུ་མར་དང་ཚྭ་སྟོར་ཏེ་དབུར་དགོཔ་ཨིན། འདི་བཟུམ་སྲེ་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་འྟོག་གི་གཟུངས་སྔགས་བགང་ཡི་ར་ལགཔ་གཡསཔ་གིས་འཛིམ་དང་གཅིག་ཁར་གསེར་ཁབ་བཟུང་ ལགཔ་གཡོནམ་གིས་སར་བཏེག་གི་མྲེ་བཟུང་སྲེ་ནད་ཀི་གསང་དམིགས་གསལ་རགས་གུ་གདབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

96

སྲེ་བཞག་ཞིནམ་ལས་ གསེར་ཁབ་ཀི་མགུ་ལས་མྲེ་སྤར་ཏེ་མྲེའི་དྲྟོད་ཀིས་གསེར་གི་ནུས་ཤུགས་ནད་གུ་ལྷྟོད་བཅུག་དགོ། པགས་ནད་ལ་སོགས་པའི་ཕིའི་པགས་པ་ཙམ་བསྲེག་དགོ་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་མྲེ་གུ་དྲྟོད་བཏགས་ཏེ་ནད་དམིགས་ག་ཡོད་སར་ནད་གཞི་དང་བསྟུན་ཨྃ་ཨཱ་ཧྃ་ཟྲེར་སྐར་ཆ་གསུམ་གི་ཡུན་ལྕགས་ཚུགས་བཟུམ་སྲེ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། ཚོས་ཚད་པགས་ཀོ་རྩི་ཧྲྟོག་ཙམ་ཟྲེར་པགས་ཀོ་འཚིག་ཙམ་ཅིག་བརྐྱབ་དགོཔ་དང་། གསེར་ཁབ་རྐྱབ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་བར་རྒྱང་ ནས་འབྲུ་གང་རྲེའི་རྩིས་བཞག་ཐོག་ལས་ལྔ་གམ་སྲེ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་གིས་ ནད་འདི་རྩ་བ་ལས་འཇོམས་པའི་ཐབས་དང་སླར་ལོག་མི་འབྱུང་ནིའི་རྲེས་གཅོད་ཀི་རྲེན་འབྲྲེལ་ལུ་ལགཔ་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་ལུ་ཨྃ་ཨཱ་ཧྃ་ཟྲེར་སྔགས་བཏབ་ཞིནམ་ལས་མནན་ཏེ་རྒྱས་བཏབ་དགོཔ་ཨིན།

མྲེ་བཙའི་སབས་འགྟོ།
རྒྱུད་ལས། སྤྲ་བ་བཞག་ལ་མྲེ་སྤར་སབས་འགྟོ་བྱ། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་དྲུང་འཚོ་
དང་སྨན་པ་ཚུ་གིས་སབས་འགྟོ་དང་སེམས་བསྲེད་ཚད་མྲེད་བཞི་བཏང་ཐོག་ལས། སྨན་བླའི་གསོལ་འདེབས་ནི།ཐུགས་རྲེ་ཀུན་ལ་སྟོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས། །མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྟོའི་སྡུག་བསྔལ་སྟོབ། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གི་བླ། །བཻཌཱུརྱ་ཡི་འྟོད་ལ་ཕག་འཚལ་ལོ། །ཞྲེས་དང་། སངས་རྒྱས་སྨན་གི་བླ་མ་ཤཱཀ་ཐུབ། །རིགས་གསུམ་མགོན་དང་དྲང་སྟོང་ཉི་ཤུ་གཅིག །འཚོ་བྱྲེད་གཞྟོན་ནུ་ཀླུ་སྒྲུབ་དཔའ་བོ་དང་། །བེ་རྟོ་ཙཱ་ན་མཁས་པ་མི་དགུ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

97

སོགས། །རྒྱ་བོད་དྲང་སྟོང་བརྒྱུད་པར་བཅས་རྣམས་ལ། །སྟོ་གསུམ་གུས་པས་ཕག་འཚལ་སབས་སུ་མཆི། །དྲི་ཞིམ་མདངས་ལྡན་བདུད་རྩི་གསེར་གི་མྲེ། །ནད་གདོན་འཇིགས་པར་བྱྲེད་པ་དྲག་པོའི་མདའ། །ལྷ་ཀླུ་བཙན་གཉན་སྲེ་བརྒྱད་ཁྲེད་རྣམས་ལ། །བརྡྲེག་པ་མིན་པས་ཀོ་ལོང་མ་སྟོམས་ཤིག །བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞིའི་ནད་ལ་བརྡྲེག་པ་ཡིས། །གང་བའི་དྲྟོད་སྲེད་ཚ་བའི་རྒྱུ་ལམ་སྲུངས། །རླུང་རྒྱུའི་སྟོ་ཁེགས་རྣག་དང་ཆུ་སེར་སྐྲེམས། །ན་བའི་དབལ་ཆོག་ཁྲག་སིན་གཟྲེར་འཁྱུག་འཇོམས། །འཁྲུ་དང་སྐྱུགས་དང་ཁུ་ཁྲག་འབྱམས་པ་ཆོད། །མ་ཞུ་ལྷྲེན་དང་ས་རྦབ་དམུ་རིང་ཆིལ། །རུས་པ་ཆག་གྲུམ་ཞྟོམ་རྡིབ་ལུགས་སུ་ཚུད། །གནོད་བྱྲེད་གདོན་བགེགས་མ་ལུས་རྩད་ནས་ཕྱུངས། །མྱུར་དུ་ནད་ལས་འགྟོལ་བར་བྱིན་གིས་རླྟོབས། །ཚེ་ཡི་རིག་འཛིན་འཐོབ་པར་བྱིན་གིས་རླྟོབས། །སྐུ་བཞི་ཡེ་ཤེས་འཐོབ་པར་བྱིན་གིས་རླྟོབས། །སྨན་རྒྱལ་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་བྱིན་གིས་རླྟོབས། །སེམས་ཅན་ཐམ་ཅད་ཀི་རྒྱུ་མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་དུག་གསུམ་གི་ནད་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀི་མྲེ་ཡིས་བསྲེག་པར་གྱུར་ཅིག། ཅེས་བརྟོད་ཞིནམ་ལས་གཟུངས་སྔགས་ ཏདྱ་ཐཱ་ཨོཾ་བྲེཥ་ཛེ་བྲེ་ཥ་ཛེམཧཱ་བྲེ་ཥ་ཛེ་རཱ་ཛཱ་ཡ་ས་མུངྒ་ག་ཏེ་སྭཱ་ཧཱ། ཞྲེས་གངས་བདུན་ལས་མ་ཉུང་བར་བཟླས་ཏེ། སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྲེད་པ། །མྱུར་དུ་ནད་ལས་མཐར་གྱུར་ཅིག། །འགྟོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། །རག་ཏུ་འབྱུང་བ་མྲེད་པར་ཤོག བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བདང་། །མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱྲེན་དང་འབྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པ་འགྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྲེ། །བཀིས་དེས་ཀང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཟྲེར་བརྟོད་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

98

གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་སྲེ་རྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས།
གསང་དམིགས་གཅིག་ལུ་གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་སྲེ་རྐྱབ་དགོཔ་དང་ ལྔ་གམ་ཚུ་གི་བར་ན་ས་སྟོང་ནས་འབྲུ་གང་རྲེའི་རྩིས་བཞག་དགོ། གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་སྲེ་རྐྱབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཕི་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་གཅིག་གི་ནུས་ཤུགས་འདི་གིས་མྲེ་བཙའ་གཅིག་གི་ནུས་ཤུགས་དང་འདྲ་མཉམ་འཐོན་དོ་ཡོདཔ་ལས་བརྲེན་ སྤྲ་མྲེ་གཅིག་གི་ཤུགས་ཚད་ལས་རིགས་འགྲེས་ཏེ་གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་གཅིག་གིས་སྤྲ་མྲེ་གཅིག་གི་ཚད་གཞི་སྲེ་བཟྟོ་བཟྟོཝ་ཨིན། ནང་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་སྲེ་རྐྱབ་པ་ཅིན་རྨ་བྱྲེར་ཏེ་མི་འགྟོ་ནིའི་ཐབས་ཤེས་དང་། དེང་སང་གི་དུས་ལུ་མི་རྣམས་བཟྟོད་སན་ཆུངམ་མ་ཚད་ རྨ་དུམ་ག་རྲེ་འཐོན་རུང་རྣམ་རྟོག་ལངམ་ལས་བརྲེན་དཔེར་ན་ ཕན་པ་རི་བཟུམ་ལས་གནོད་པ་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་མིང་ཆེ་ཟྲེར་བའི་དཔེ་ལྟར་མི་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་དགོངས་ཏེ་མཛད་མཛདཔ་ཨིན་པས། གསང་བ་ལྟར་ལྟར་ན་ གཡུ་ཐོག་སིང་ཐིག་ལས། རིགས་ཀི་གཙོ་གྱུར་བཅོམ་ལྡན་སྨན་རྒྱལ་མཐིང། །མཚན་དཔེའི་རྒྱན་རྟོགས་སྨན་མཆོག་ལྷུང་བཟྲེད་བསྣམས། །དོན་གཉིས་མཐར་ཕིན་ཡེ་ཤེས་ལྔ་རྟོགས་དཔལ། །དུག་ལྔ་རྒྱུ་འབྲས་ནད་སེལ་དབང་བསྐུར་རྟོ། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་རྒྱས་སྨན་པའི་རྒྱལ་པོ་གིས་འགྟོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀི་དོན་ལུ་ གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་བཞི་འདི་གསུངས་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་འཕིན་ལས་ལྔ་དང་། སངས་རྒྱས་སྨན་རྒྱལ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་མཆེད་ལྔ་ལས་ ཡེ་ཤེས་ལྔ་འཕྟོས་ཏེ་འགྟོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀི་དུག་ལྔ་རྒྱུ་འབྲས་ཀི་ནད་ཐམས་ཅད་བསལ་ནས་ ཡེ་ཤེས་ལྔའི་སྟོ་ནས་བྱིན་གིས་བརླབས་གནང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

99

དོ་བཟུམ་སྲེ་ གསེར་ཁབ་ལྔ་གམ་འདི་སངས་རྒྱས་སྨན་བླ་རིགས་ལྔ་དང་། རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔ་། ཁྲྟོ་བོ་རིགས་ལྔའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་འཕིན་ལས་ལྔ་ལས་ ཡེ་ཤེས་ལྔ་འི་མྲེ་འབར་ཏེ་བྱིན་གིས་བརླབས་པའི་བརྡ་མཚོན་ལུ་ཨིན། ཡེ་ཤེས་ལྔའི་མྲེ་འདི་གིས་དཔེར་ན་ འཚེར་མའི་ཕུང་པོ་ལུ་མྲེ་གིས་རྲེག་པ་ཙམ་གིས་ སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལུ་འཚིག་འགྟོ་དོ་བཟུམ་སྲེ་འགྟོ་བ་ནད་པ་ཐམས་ཅད་ཀི་དུག་ལྔ་རྒྱུ་འབྲས་ནད་གདོན་སིག་སིབ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་ག་ར་དག་པར་བསམ་སྲེ་ མཐར་ཐུག་རྣམ་མཁྲེན་སངས་རྒྱས་སྨན་གི་བླ་མའི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་ངང་ལུ་མཉམ་པར་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་དུས་ཡུན་ཚད་གཞི།
མན་རྒྱུད་ལས། ཀུན་ལ་ཞག་བདུན་བར་དུ་མྲེ་ལན་རྲེ། །དེ་ཡིས་ཆུ་སེར་སྟོམ་འདྲྲེན་སྐྲེམས་པར་བྱྲེད།།ཞྲེས་གསུངས་པའི་དགོངས་དོན་དང་མཐུན་པར་ དོན་སྣྟོད་སོགས་སྨན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་དང་ནད་ཀིས་ཚུར་བསན་པའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབས་ཞིནམ་ལས་གསང་དམིགས་འདི་གུར་ ལོག་སྲེ་ར་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ དུས་ཡུན་ཉུང་ཤོས་ར་བདུན་ཕག་གཅིག་གི་རིང་བཞག་དགོ་པའི་ཁར་ ཧྲེ་མའི་ཁབ་ཤུལ་དང་ནད་གཞིའི་གནས་སངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརག་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་བརྐྱབ་དགོ། གལ་སིད་གསང་དམིགས་གཞན་ཅིག་ལུ་སྤྟོ་སྲེ་བརྐྱབ་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ དུས་ཡུན་ཉིམ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀི་ནང་འཁོད་ཡང་བསར་འཕྟོ་མཐུད་བརྐྱབ་བཏུབ། ནདཔ་གཅིག་ལུ་ཁབ་མགོ་དང་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

100

རྐངམ་ལགཔ་ལ་སོགས་པ་ནད་དམིགས་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ལུ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཡོད་པ་ཅིན་ ནད་གཞི་དང་བསྟུན་ཉིམ་གཅིག་ལུ་ཁབ་མཐོ་ཤོས་གསུམ་དང་ལྔ་ལས་ལྷག་སྲེ་བརྐྱབ་ནི་མི་འྟོང་།

དམན་ལྷག་ལོག་པའི་སྟོན། དམན་པ་ནི་འབྲས་དང་སྐྲན་རིགས་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཚ་དྲྟོད་ཆུང་དྲགས་པ་ཅིན་ཕན་ནུས་ཆུངམ་ལས་ནད་གཞི་དྲགས་ནི་དང་ ནད་མཇུག་བཅད་ནི་ལུ་ཕན་མི་ཐོགས།

ལྷག་པ་ནི་དོན་སྣྟོད་ལ་སོགས་པའི་གསང་དམིགས་དང་ རྩ་དང་ཆུ་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ སྤྲ་བ་སྟོམ་དྲགས་པ་དང་གསེར་ཁབ་དངུལ་ཁབ་ཚུ་དྲྟོད་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པ་ཅིན་རྩ་དང་ཆུ་རྒྱུས་ཚུ་འཁུམས་ཏེ་ཞ་རྲེངས་འགྟོ་ནི་དང་རླུང་གི་རྒྱུ་བ་བཀག་སྲེ་ཤ་སིམ་ཉམས་ཆགས་ཤོར་ནི་དྲྟོད་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཁར་ཡུན་རིངམྟོ་སྲེ་བཙུགས་བཞག་པ་ཅིན་རྨ་འཐོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ཨིན།

ལོག་པ་ནི། མི་རུང་བའི་ནད་རིགས་དང་རྩ་ རུས་ ཤ་ ཚིལ་ རྨྲེན་བུ་སོགས་གཉན་པའི་གནད་དང་ གནས་དུས་ན་ཚོད་ལ་སོགས་པ་མ་རུང་བའི་སྐབས་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ནད་གཞི་དང་དཔྱད་ཕིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ་ཕན་ཐོགས་མྲེད་པའི་ཁར་གནོད་ཉེན་ཡོདཔ་ལས་ དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་གི་མཐའ་ལུ་མ་ཤོར་བར་ བརག་དཔྱད་ལེགས་ཤོམ་མཛད་ཐོག་ལས་བརྐྱབ་དགོཔ་གལ་ཆེ།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

101

ཕི་རྲེས་བཅད་པ།
རྒྱུད་ལས། གོམ་པ་འགའ་བཅགས་དེ་ནུབ་ཆུ་མི་བཏུང་། །བཅགས་པས་ལུས་བརས་ཆུ་འཐུངས་མྲེ་དབལ་གསོད། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ དངུལ་ཁབ་ལྕགས་ཚུགས་ལ་སོགས་པ་བརྐྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ནདཔ་ཡར་ལོང་ཞིནམ་ལས་ལོ་ལྷའི་ཕྟོགས་སུ་གོམ་པ་བདུན་སྤྟོ་བཅུག་སྲེ་ཁ་ལས་མཆིལ་མ་ཚར་གསུམ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཟྲེར་ས་ཁར་གཏོར་དགོཔ་མ་ཚད་ དེ་ཚེ་ཕི་རུ་ཞག་གཅིག་གི་རིང་ཆུ་བརྒལ་ནི་དང་ ཆུ་བསིལ་ མངར་ཆུ་ ཆང་གི་རིགས་འཐུང་ནི་དང་ ཉིན་ཞག་གསུམ་གི་རིང་ལུ་གཟུགས་ཆུ་འཁྱུ་ནི་ཚུ་མ་བཏུབ་པའི་ཁར་ མྲེ་བཙའ་རྐྱབ་ས་ལུ་ཆུ་རྲེག་པ་ཅིན་མྲེའི་ནུས་པ་འཐོན་མི་ཚུགས་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་རྨ་ལ་སོགས་པ་འཐོན་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོདཔ་ལས་ངེས་པར་དུ་འཛེམ་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་སྲེ་ཆུ་ཁོདམ་འཐུངས་པ་ཅིན་མྲེ་ཆུ་མཚན་ཉིད་ཐ་དད་ཨིནམ་ལས་མྲེའི་དབལ་འདི་ཆུ་གིས་བསད་དེ་ནད་ལུ་ཕན་མི་ཐོགས་ནི་དང་ གོམ་པ་སྤྟོ་དགོཔ་འདི་ཡང་ལུས་ཀི་རྩ་རྒྱུས་ཀི་བྱྲེད་ལས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འགྟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས་། ཕན་ཡོན་རྩ་ཡི་འབྲྟོས་འཕང་འགེགས་པར་བྱྲེད། །ཨ་ནའི་ཟུག་གཅོག་རླུང་ནད་ཁ་ཡན་གནོན། །མ་ཞུ་འཇུ་ཞིང་ལྷྲེན་སྐྲན་བཤིག་པར་བྱྲེད། །འབྲས་དང་རྨ་རྒན་ཤ་རྟོ་ངན་པ་གཅོད། །སྐྲངས་པའི་མགོ་གནོན་ཆུ་སེར་འདྲྲེན་སྐྲེམ་སྟོམ། །དོན་སྣྟོད་སྟོ་བསྲུང་དྲྟོད་སྲེད་དྲན་པ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

102

གསལ། །གསོ་དཔྱད་གཞན་རྡུགས་ཕལ་ཆེར་མྲེ་ཡིས་གསོ། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕན་པ་ཡང་ཁྲག་དང་རླུང་ཚུ་རྩ་ལམ་བདའ་སྲེ་ལེགས་ཞིནམ་སྲེ་རྒྱུ་ནི་དང་ རྩ་ཁ་འབྲྟོས་འཕང་འགེགས་པའམ་སྟོམ་ནི་ བཟྟོད་མ་ཚུགས་པའི་ན་ཟུག་ཞི་ནི་ ཕི་ནང་གསང་གསུམ་གི་རླུང་ཁ་གནོན་པ་ སེམས་དྲན་པ་ཉམས་མི་ཚུ་བརན་ཏོག་ཏོ་འྟོང་ནི་ བད་ཀན་གང་རླུང་གིས་ཕོ་བ་དང་ ལུས་ཁམས་ཀི་དྲྟོད་ཉམས་མི་ཚུ་མྲེ་དྲྟོད་བསྲེད་ནི། མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱྲེད་ཀི་བྱྲེད་ལས་ཉམས་ཏེ་ ཟས་མ་ཞུ་མི་ཚུ་ཞུ་ཚུགས་ནི། ལྷྲེན་སྐྲན་ལ་སོགས་པའི་སྐྲན་རིགས་དང་། འབྲས་དང་རྨ་རིང་དང་། པགས་སིན་ཟ་རྐྟོང་བཅས་ཤ་རྟོ་གཅོད་པ། སྐྲངས་པ་འཇོམས་པ། ཤ་པགས་རུས་ཚིགས་ཚུ་གི་ནང་ལུ་བསགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཆུ་སེར་ཕི་ཁར་བཏོན་ཚུགས་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ནང་ན་སྐམ་ནི་ ཡར་མར་རྒྱུ་བའི་ཆུ་སེར་གི་སྟོ་བསྟོམ་ནི་དང་། དོན་ལྔ་སྣྟོད་དྲུག་ལུ་ནད་ཚ་གང་སོགས་ཞུགས་མི་བཅུག་པར་སྟོ་བསྲུང་ནི་ ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་བསྲེད་ནི་དྲན་པ་གསལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ གསོ་དཔྱད་གཞན་གིས་བཅོས་ཁ་བརྐྱབ་མ་ཚུགས་པར་ཐབས་རྡུགས་པའི་ ནད་གཞི་ཕལ་ཆེར་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀི་དཔྱད་བཅོས་ཀི་ཐོག་ལས་སྨན་བཅོས་འབད་དེ་ཤི་ནིའི་ཉེན་ཁ་ལས་སླར་ལྷྟོངས་ཏེ་དྲགས་ཡོདཔ་མངོན་སུམ་དུ་བྱུང་ཡོདཔ་ཨིན་ནོ།།

གསེར་ཏེལ་ནི།
རྒྱུ་གསེར་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་བྱད་ བཟྟོ་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་ བར་རྒྱ་མདུད་ཡོད་པའི་འྟོག་ལྟྟོ་བ་ཅུང་འབུར་བ་རྩྲེ་གུག་གུགཔ་ཟླུམ་བུ་ ཆེ་ཆུང་མཐེབ་ཆུང་ཙམ་དང་ རིང་ཚད་སོར་བཅུ་ཡོད་པ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

103

གཡུ་པའི་མགུ་ཏོ་ཆུ་སིན་གི་ཁ་དང་ མཇུག་རྡྟོ་རྲེ་རྩྲེ་ལྔ་པ་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་ནང་ཁོང་སྟོང་སྲེ་ཡོད་མི་ནང་གསེར་ཏེལ་རྩྲེ་གུག་གུགཔ་འདི་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་བརྐྱབ་སྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་གསེར་ཚུགས་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

ཕན་ནུས། ཤེལ་གོང་ལས་ གསེར་གི་ཏེལ་མྲེས་ཉེས་སྟོན་མི་བྱུངཞིང་། །རྩ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀང་མཐུད་པ་དང་། །གདོན་དང་བགེགས་ཀི་གནོད་པ་ཞི་བར་བྱྲེད། །མིག་སོགས་དབང་པོ་སྲུང་བའི་དཔྱད་ལ་བསྔགས།།ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ གསེར་གི་ཏེལ་པས་རྩ་ཚུ་མཐུད་ཚུགས་ནི་དང་གདོན་དང་བགེགས་ཀི་གནོད་པ་ཞི་ནི་ མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་སྲུང་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

དངུལ་ཏེལ། དངུལ་ཏེལ་ཟྲེར་མི་འདི་
ཡང་རིང་ཚད་དང་ཆེ་ཆུང་གོང་གི་གསེར་
ཏེལ་དང་ཅོག་འཐདཔ་ཡོད་པའི་ཁར་རྒྱུ་
དངུལ་ལས་བཟྟོ་དགོཔ་ཨིན།
ཕན་ནུས། དངུལ་གི་ཏེལ་མྲེ་གསེར་དང་
ཕྟོགས་མཚུངས་ཤིང་། །རྣག་དང་ཆུ་སེར་
རུལ་གཅོད་འབྲས་ལ་བསྔགས། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ རྣག་དང་ཆུ་སེར་སྐམ་ནི་དང་ རུལ་བ་གཅོད་པ་ འབྲས་འདུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ནུས་ཚུ་ཡོདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

104

ཟངས་ཏེལ། ཟངས་ཚུགས་ཟྲེར་མི་འདི་
བཟྟོ་དབྱིབས་དང་རིང་ཚད་ཆེ་ཆུང་ཚུ་གོང་གི་
གསེར་ཚུགས་དང་ཅོག་འཐད་པའི་ཁར་ རྒྱུ་
ཟངས་ལས་བཟྟོ་མི་འདི་ལུ་ཟངས་ཚུགས་
ཟྲེར་སླབ་ཨིན།
ཕན་ནུས།ཟངས་ཀི་ཏེལ་མྲེ་རྨ་འབྲས་སིན་ལ་བསྔགས། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་རྣག་དང་ཁྲག་འདི་ཚུ་སྐམ་ནི་དང་ རྨ་འབྲས་འདུལ་བ་དང་ སིན་རིགས་ཚུ་བསད་པའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

ལྕགས་ཏེལ། ལྕགས་ཚུགས་ཟྲེར་མི་འདི་
བཟྟོ་དབྱིབས་དང་རིང་ཚད་ཚུ་གོང་དང་འདྲ་
བའི་ཁར་ རྒྱུ་ལྕགས་ལས་བཟྟོ་བའི་ཆ་བྱད་
འདི་ལུ་ལྕགས་ཚུགས་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།
ཕན་ནུས། ལྕགས་ཏེལ་ལྷྲེན་དང་སྐྲན་
འཇོམས་རུས་འཛེར་འགོག །སྐྲ་སོགས་སྤུ་་སྲེས་སྲེང་དུ་མི་རུང་སྤང། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ལྷྲེན་སྐྲན་འཇོམས་ཤིང་ ས་རྦབ་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་དང་ རུས་འཛེར་འགོག་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་རུང་ ས་དང་སྤུ་སྲེས་སའི་གནས་འདི་ཚུ་ལུ་བརྐྱབ་མ་བཏུབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

105

ཧྟོར་གི་མྲེ་བཙའ།ཧྟོར་གི་མྲེ་བཙའམ་
སྣུམ་ཚུགས་ཟྲེར་མི་འདི་ གོ་སྟོད་འབྲས་
བུ་དང་ཛཱ་ཏིའི་ཕྲེ་མ་རས་ཐུམ་ནང་སར་
མི་འདི་ཏིལ་སྣུམ་ནང་བཙུགས་ཏེ་མྲེ་གུ་
དྲྟོད་བཏགས་ཞིནམ་ལས་ནད་དམིགས་
གུ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།
ཕན་ནུས། ཡན་ལག་རྒྱྒྱ྄ད་པ་ལས། ཧྟོར་གི་མྲེ་བཙས་ཀོ་ལེར་གཟྲེར་འཁྱུག་འཇོམས།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ཀོ་ལེར་གཟྲེར་འཁྱུག་པ་ རླུང་ནད་ཀིས་གྟོ་བུར་དུ་བརྒྱལ་བ་དང་ ཡན་ལག་རྲེངས་པ་ མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་ དོན་ཧིང་སྤར་ཏེ་ན་མི་ ནུབ་མྟོ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབམི་ པགས་སིན་ནད་ རྣམ་ཅོ་སྐད་རྐྱབ་མི་ལ་སོགས་པ་རླུང་ནད་ཀི་རིགས་ག་ར་ལུ་ཕན།

རྭ་ཚུགས། རྭ་ཚུགས་སམ་ར་ཏེལ་འདི་
རི་དྭགས་ཤཝ་དང་ ཀ་ཤ་གི་རྭཝ་
ལུག་མཐུག་སོགས་ཕོ་རིགས་ཀི་རྭཝ་
གིས་བཟྟོ་ནི་དང་ རིང་ཐུང་སོར་དྲུག་
ཆེ་ཆུང་མཐེ་བོང་གི་ཚད་བཟུམ་ཅིག་དང་
མཇུག་ཟླུམ་བུ་སྲེ་བཟྟོ་དགོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

106

ཕན་ནུས། དྲྲེག་གྲུམ་དང་ རྩ་དཀར་གི་ནད་ རྨ་དང་སྐྲངས་པ་ ཚིགས་ནད་ གང་བ་ སིན་ནད་ རྩ་འབྲུམ་ ཆུ་སེར་ པགས་ནད་ གདོན་དང་བྱ་འདྲྲེ་ཚུ་སོ་སོར་འཇོམས་པའི་རྲེན་འབྲྲེལ་གི་མཐུ་དང་ལྡནམ་ཨིན།

ཤིང་ཚུགས། ཤིང་ཚུགས་འདི་རྒྱུ་ཤུག་པ་
དང་ ཚར་པ་སྲེར་པ་སེང་ལྡྲེང་དང་སག་
ཤད་འྟོམ་བུའི་ཤིང་ཚུ་གིས་བཟྟོ་ནི་དང་
རིང་ཐུང་སོར་༡༢དང་ཆེ་ཆུང་མཛུབ་
མྟོའི་ཚད་ཙམ་མཇུག་ཟླུམ་བུ་སྲེ་བཟྟོ་སྲེ་
རང་རང་གི་ཤིང་གུ་བརྡར་དགོཔ་ཨིན།
ཕན་ནུས། དེ་བཞིན་རྡྟོ་ཏེལ་ཤིང་རྭ་སྣུམ་ཡང་རུང་། །སི་འདུས་སྤྲ་མྲེས་གང་སྐྲན་ལྷྲེན་འབྲས་འདུལ།། ཞྲེས་པ་ལྟར་ གང་བ་དང་ ལྷྲེན་སྐྲན་ དྲྲེག་གྲུམ་ རྩ་དཀར་པགས་ནད་ཆུ་སེར་གི་རིགས་ རྨ་དང་སྐྲངས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

རྡྟོ་ཚུགས།
རྡྟོ་ཚུགས་ནི་ཇི་སྐད་དུ། རྡྟོ་ཏེལ་ལོང་རྡྟོ་ཧ་ཤིག་རྡྟོ་མཉེན་དང། །གཡའ་རྒྟོད་མཆོང་འདྲ་བཞི་པོ་གང་རུང་ཏེལ།།ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་རྒྱུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་རྡྟོ་རིགས་ཚུ་གིས་བཟྟོ་དགོཔ་མ་ཚད་ བཟྟོ་དབྱིབས་རིང་ཐུང་སོར་བཞི་དང་ ཆེ་ཆུང་མཛུབ་མྟོའི་ཚད་ཙམ་དང་དབྱིབས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

107

ཟླུམ་བུ་སྲེ་བཟྟོ་མི་འདི་ཏིལ་མར་ནང་བཙུགས་ཏེ་དྲྟོད་བཏགས་ཐོག་དུས་ཡུན་སྐར་མ་གཅིག་གཉིས་དེ་ཅིག་ཨེབ་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ནུས། ནུ་ཚབས་དང་ གཉན་ འབྲས་སྐྲན་ ལྷྟོག་པ་ དྲྲེག་གྲུམ་བུ་ཆུ་སེར་དང་ གཟའ་གདོན་ཚུ་ལུ་ཕན།

སོ་ཚུགས།
སོ་ཚུགས་ཟྲེར་མི་འདི། བ་གང་སོ་དང་གང་ཆེན་མཆེ་བ་སྲེ། །མར་ནག་ཆུ་དང་ཆ་མཉམ་བསྲེས་ལ་བསྐྟོལ། །དེ་ལ་བ་སོ་བཙོས་ཚན་ཏེལ་གིས་བསྲེག །བ་སོའི་ཚབ་ཏུ་རྡྟོ་ཚུགས་བྱ་ཞྲེས་གསུངས། །ཞྲེས་པ་ལྟར་བ་གང་གི་སོ་དང་ གང་ཆེན་གི་མཆེཝ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་བཟྟོ་དགོཔ་དང་ཆེ་ཆུང་མཛུབ་མྟོའི་ཚད་ཙམ་དང་རིང་ཐུང་སོར་བཞི་དེ་ཅིག་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་ པད་དཀར་མར་ཁུ་དང་ཆུ་འདྲ་མཉམ་བླ་བསྲེས་ཏེ་བསྐྟོལ་མི་ནང་ལུ་ སོ་ཚུགས་བཙུགས་ཏེ་བཙོ་ཞིནམ་ལས་ཚ་ཏོམ་སྲེ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ནུས།

སྨྲེ་བ་དང་ནི་མཛེར་པ་ཀླད་ནད་དང་། །མགོ་བོའི་གཞྟོགས་ཕྲེད་ན་བ་རྣམས་ལ་ཕན། །སྨྲེ་བ་དང་མཛེར་པ་དང་ ཀླད་པའི་ནད་ མགུ་ཏོ་ཕྲེད་ཀ་འབད་ན་མི་ རྨ་གསར་རིང་དང་ འབྲས་སྐྲན་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

108

རས་ཚུགས།
རས་བལ་ཟྲེ་ཚྭའི་ཆུ་ལ་ཤུག་སོལ་སར། །ཞིབ་བཏགས་ཨ་རག་ལ་སར་དེ་ཡིས་སགས། །བསྐམས་ནས་སིམ་སླས་ས་མཁྲྲེགས་ཤིང་ལྟར་བཅོས།།མྲེ་སར་ཕུས་བཏབ་ཏེལ་གིས་ལྤགས་པ་བསྲེག །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ ཟྲེ་ཚྭ་དང་ཤུག་པའི་སོལ་མུ་ཕྲེ་མ་བཟྟོ་སྲེ་ཨ་རག་དང་བླ་བསྲེས་པའི་ལྡྲེ་གུའི་ནང་ཁ་ཤ་དང་བལ་གང་རུང་བཙུགས་ཏེ་སྐམ་བཞག་དགོ། དེ་ལས་བསིལ་ཞིནམ་ལས་ཤིང་བཟུམ་སྲེ་ས་ཀག་འགྟོཝ་ད་ལུ་ མྲེ་སྤར་ཞིནམ་ལས་འཕུ་བཏབ་སྲེ་ནད་དམིགས་ལུ་བརྐྱབ་དགོ།
ཕན་ནུས།

སྨྲེ་བ་དང་མཛེར་པ་ ཀླད་པའི་ནད་ མགུ་ཕྲེད་ཀ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

མྲེ་བཅོས་བླྟོན་པོའི་བཅོས་ཚུལ།
རྩ་བཏོག་བཏོགཔ་ཚུ་ལུ་མྲེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་རྐྱབ་ཐངས། མན་རྒྱུད་ལས། །ཀླད་པ་འཛག་དང་དར་རྩ་ཆོད་པ་ལ། །གསེར་གི་ཏེལ་པས་མནར་ཙམ་བསྲེག་པར་གསུངས། །ཤ་རྩ་ལྕགས་ལ་རུས་རྩ་མར་གིས་བསྲེག །ཤ་བྱྲེར་འདུས་སོ་གསུམ་དང་རྲེ་ཐག་བཞི། །ལྟག་རལ་ལྟག་རྩ་ཕི་ནང་ལྟོན་ཤིང་མནན། །རྩ་བྱྲེར་རྩ་འབྲུམ་གང་བྱུང་སྲེང་དུ་བསྲེག །བྱྲེར་ཆེ་འདུས་སོ་གསུམ་དང་ཆུ་མགོ་གཉིས། །ཨན་སྟོང་རྣ་བའི་མདུན་རྒྱབ་རྣ་ཤལ་འྟོག །སྤུ་འཁིལ་གཉིས་ཏེ་བསྲེག་དམིགས་བཅུ་བཞི་མནན། །ནང་རྩ་བྱྲེར་ན་དྲུག་པ་འཁོར་ལོ་གསུམ། །སྔྟོན་བུ་དཀར་ནག་མཚམས་སུ་གསེར་གིས་བསྲེག །གཞན་ཡང་སྣ་ཁྲག་མ་ཆོད་སྨིན་དབྲག་བསྲེག །སིགས་བུ་འབྱམས་ན་ཀོས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

109

ཀོ་སི་གཙུག་བསྲེག །མིག་ལུག་དེ་ངོས་རིང་པའི་འཛུམ་དུ་བསྲེག །གཞུང་རྲེངས་ལྟག་དགྲེ་རྩ་ནག་ལྟག་ཆུ་བསྲེག །ལུས་སིད་ཟ་ཟི་མང་ན་ལྟྲེ་བ་བསྲེག །སྲེག་ཅིང་དང་ག་འགག་ན་བཅུ་གཉིས་བསྲེག །དྲན་ཉམས་རྐང་བཤལ་རྩ་དཀར་ནང་ལྟར་བསྲེག །ཤ་རྟོ་རུས་རྟོ་དཀར་པོར་སོང་བར་བསྲེག །དེ་དག་མྲེ་བཅོས་བླྟོན་པོའི་བཅོས་ཚུལ་ཡིན།།ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ཀླད་པ་འཛག་པ་དང་ ཀླད་པའི་འཚོ་བྱྲེད་དར་རྩ་བཅད་བཅདཔ་ཚུ་ལུ་གསེར་ཚུགས་དང་གསེར་ཁབ་ཀིས་མནར་ཙམ་ཟྲེར་སེར་ཙམ་རྲེ་བརྐྱབ་དགོ། ག་ཅི་འབད་ཟྲེར་བ་ཅིན་གསེར་ཚུགས་འདི་ལྕགས་ཚུགས་ཚུ་ལས་ཚ་ཤུགས་དུམ་ག་ཅིག་ཆུང་བའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་གསེར་མྲེ་འདི་གིས་རྩ་ཆད་ཆདཔ་ཚུ་ལོག་མཐུད་ཚུགས་པའི་ ཕན་ནུས་ཁད་པར་ཅན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། སིར་ཤ་རྩ་ཚུ་ལུ་ལྕགས་ཚུགས་བརྐྱབ་དགོཔ་དང་ རུས་རྩ་ཚུ་མར་བསྐྟོལ་བའི་ནང་ལུ་རས་བསམས་ཏེ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་ ཚ་ཏོམ་རྨ་གུ་སར་དགོཔ་ཨིན། ལྕགས་ཚུགས་བརྐྱབ་པ་ཅིན་འཚིག་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ཤ་ལུ་བྱྲེར་བ་ཅིན་སི་གཙུག་དང་མཚོག་གསང་ལྟག་པའི་སྡུད་སྟོ་བཅས་གསུམ་དང་ སི་གཙུག་གི་ཕྟོགས་བཞིའི་རྲེ་ཐག་བཞི། ལྟག་རལ་གཉིས། ལྟག་རྩ་གཉིས། རྣ་བ་གཡས་གཡོན་གི་ཕི་ནང་ལྟོན་ཤིང་བཞི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོ། རྩ་ལུ་རྩ་འབྲུམ་ག་ཏེ་ཐོན་སར་བརྐྱབ་ནི་དང་ དེ་ཡང་ནད་བྱྲེར་ཆེ་བ་ཅིན་སི་གཙུག་དང་ མཚོག་མ་ལྟག་པའི་སྡུད་སྟོ་བཅས་འདུས་སོ་གསུམ་དང་ ཆུ་རྩ་སྦུ་གུ་ཅན་གི་མགོ་གཉིས། ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ། རྣ་བའི་མདུན་རྒྱབ་ལྟོན་ཤིང་བཞི། རྣ་ཤལ་འྟོག་གཤོང་རཏྣ་གཉིས། ལྟག་ཟུར་སྤུ་འཁིལ་འཇའ་བྱྲེད་གཉིས་བཅས་བསྲེག་དམིགས་༡༤ལུ་མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་དགོཔ་མ་ཚད་ གཞན་ཡང་སོག་པའི་མྲེ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

110

ལོང་གི་དབུས་དང་ལག་པའི་མཐེ་བོང་གཉིས། སིན་ལག་གཉིས་བཅས་བཞི་པོའི་མཐེབ་སིང་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་ཆུ་བུར་ཐོན་ཙམ་རྲེ་བརྐྱབ་དགོ། ནང་རྩ་ལུ་བྱྲེར་བ་ཅིན་ཚིགས་པ་དྲུག་པ་དང་འཁོར་ལོ་གསུམ་ཟྲེར སི་གཙུག་ སྐྲེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ ལྟྲེ་འྟོག་ལས་སོར་བཞིའི་ས་དང་ གྟོ་རྩ་མྲེ་ལོང་འྟོག་གི་སྔྟོན་བུ་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ཚུ་ནང་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོ། འཁོར་ལོ་གསུམ་ཟྲེར་བའི་སྐབས་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས། གཡུ་ཐོག་པའི་ཕག་དྲྲེག་མ་ལ་སོགས་པའི་ཁུངས་ལྡན་གི་འགྲེལ་པ་ཚུ་ནང་གཙུག་མཐིལ་སིན་ལག་སྲེ་བཀོད་ཡོདཔ་དང་། སྲེམས་འགྲེལ་ནང་ལུ་འཁོར་ལོ་གསུམ་ཟྲེར་མི་འདི་ལུ་ཁུངས་གཞན་དེནི་མ་ཐོབ་ རྒྱུད་སྲེ་ཚུ་ནང་རྩ་འཁོར་བཞིའི་རྣམ་གཞག་མཛད་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སིང་ག་ཆོས་ཀི་འཁོར་ལོ་ཚིགས་པ་དྲུག་པ་དང་ བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་གུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔ་དང་ སི་བོ་བདེ་ཆེན་གི་འཁོར་ལོའི་སྟོ་སི་གཙུག། མགིན་པ་ལོངས་སྟོད་ཀི་འཁོར་ལོའི་སྟོ་སྐྲེ་སྟོང་། ལྟྲེ་བ་སྤྲུལ་པའི་འཁོར་ལོའི་སྟོ་ལྟྲེ་བའི་འྟོག་ལས་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་སར་བརྐྱབ་དགོཔ་འབད་དོགས་པ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་བླྟོ་ལྡན་ཚུ་གིས་བརག་དཔྱད་འབད་དགོ་ཟྲེར་གསུངས་ནུག། གཞན་ཡང་ལྷ་པ་ནང་ལས་ཁྲག་ཐོན་ཏེ་ཆད་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་ སྨིན་དབྲག་གུ་བརྐྱབ་དགོཔ་དང་། སིགས་བུ་འབྱམས་པ་ཟྲེར་ཧི་ཀ་ཆད་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་མ་མཆུའི་འྟོག་གཤོང་དང་སི་གཙུག་གུ་བརྐྱབ་དགོ། མིག་ཏོ་ལུག་པ་ཅིན་མིག་ཏོ་ལུག་ཕྟོགས་ཀི་རིང་པའི་དྲྲེག་མཚམས་གུ་བརྐྱབ་དགོ། སལ་གཞུང་རྲེངས་པ་དང་ལྟག་ཀོ་རྒྱབ་ཁར་དགྲེ་བ་ཅིན་ཚིགས་པ་༡༤པའི་ཐད་ཀི་མཁལ་མའི་རྩ་ནག་དང་ལྟག་པའི་ཆུ་རྩ་སྦུ་གུ་ཅན་གུ་བརྐྱབ་དགོ། ལུས་སིད་པ་དང་ཟར་ཟིར་འབད་བ་ཅིན་ལྟྲེ་བ་ལུ་བརྐྱབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

111

དགོཔ་དང་ འགག་སྲེག་དང་ དང་ག་འགགས་པ་ཅིན་ཚིགས་པ་༡༢པ་ལུ་བརྐྱབ་དགོ། དྲནམ་ཉམས་ནི་དང་རྐང་པ་བཤལ་བ་ཟྲེར་བྱ་བྱྲེད་ཉམས་པ་ཅིན་རྩ་དཀར་གི་སྐབས་ལྟར་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན། ཤ་རྟོ་དང་རུས་རྟོ་ཚུ་ལུ་ ཡང་ནས་ཡང་དུ་དཀརཔོ་མ་སོང་གི་བར་ན་ལོག་ཅི་ར་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།

གྟོང་ཁྲེར་མྲེ་ཡིས་གཞྟོམ་ཚུལ།
གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་དགོ་པའི་དུས་ངེས་པ་ཅན། རྒྱུད་ལས། ཕོག་དུས་གཉིས་པར་ཆུ་སེར་མི་འདུ་ཞིང་། །བདུན་འདས་ཁ་ཡན་མྲེ་ཡིས་ཐུབ་པར་དཀའ། །དེ་ཕིར་གསུམ་དང་ལྔ་པར་བསྲེག་པ་བསྔགས། །ཞྲེས་གསུངས་པ་ལྟར་མཚོན་ཕོག་ཞིནམ་ལས་ཞག་གཅིག་ལས་གཉིས་ཚུན་ཆུ་སེར་ཚུ་མི་འདུ་ནི་ཨིནམ་ལས་ གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མི་བཏུབ་ནི་དང་། ཞག་བདུན་འབྱིད་ཞིནམ་ལས་ཆུ་སེར་ཁ་ཡན་པ་ཟྲེར་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་མ་བཏུབ་ལས་བརྲེན་ ཞག་ལྔ་དང་བདུན་གི་བར་ན་ངེས་པར་བརྐྱབ་དགོཔ་གལ་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟྲེར་བ་ཅིན་ དེའི་སྐབས་ལུ་ཆུ་སེར་འདུ་ནི་དང་མ་བྱྲེར་བའི་སྐབས་མྲེ་བཙའ་བརྐྱབ་ནི་གི་དུས་ཚོད་ངེས་ཏིག་ཨིན། གསེར་ཁབ་རྐྱབ་ཐང་དེ་ཡང་ གདབ་ཚད་ཆུ་སེར་རིམ་པ་གསུམ་འཐོན་བྱ། །རྨ་མྲེད་ཆག་ན་དེ་ཡི་སྲེང་དུ་གདབ། །ཞྲེས་པ་ལྟར་རྨ་དེ་ཚུ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་ནིའི་ཚད་འདི་ཆུ་སེར་དམརཔོ་སེརཔོ་དཀརཔོ་བཅས་རིམ་པ་གསུམ་འཐོན་འཐོན་གི་བར་བརྐྱབ་ནི་དང་། རྨ་མྲེདཔ་སྲེ་ཆག་ཆགཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ཆག་མི་འདི་གུ་ར་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན་ནོ།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

112

དོན་ཚན་གསུམ་པ་ དུགས་བརྐྱབ་དགོ་པའི་ཁུངས།
དུགས་ཟྲེར་མི་འདི་ཚ་བསིལ་གི་ནུས་པ་དངོས་སུ་སྲེ་ཐོན་ཚུགས་པའི་རང་བཞིན་གིས་གྲུབ་པའི་དངོས་རས་ཀི་རིགས་ཐད་ཀར་དུ་ན་ཟུག་ག་ཏེ་ཡོད་ས་དང་ ཡང་ཅིན་དེའི་སྟོ་ལོགས་ཁར་སར་ཞིནམ་ལས་དུགས་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས་ དཔྱད་ལྔ་དུགས་ལ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབསདང་ཕན་ཡོན་རྣམ་པ་བཞི། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་དཔྱད་ལྔའི་ནང་ལས་བྱ་སབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་ ཉེན་ཁ་མྲེད་པའི་དཔྱད་རིགས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་བསིལ་དྲྟོད་ཀི་ནུས་པའི་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་སྨན་རས་ཚུ་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ཚ་བའི་ནད་གཞི་ལུ་བསིལ་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པའི་སྨན་རིགས་དང་ གང་བའི་ནད་གཞི་ལུ་ཚ་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པའི་སྨན་རིགས་ཚུ་གི་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་རླངས་་དུགས་དང་ཡང་ཅིན་ངོ་མ་འབད་ནད་དམིགས་གུ་སར་ཞིནམ་ལས་ དུགས་འབད་མི་འདི་ལུ་དཔྱད་ལྔའི་ནང་ལས་ འཇམ་དཔྱད་དུགས་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།འདི་ལུ་ཡང་འབད་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་དང་དུགས་ཀི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཞི་ཡོདཔ་ཨིན།

དུགས་རུང་བའི་ནད་གཞི།
དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས།དང་པོ་བད་རླུང་མ་ཞུ་གང་ཐབས་དང་། །ཆུ་སེར་ཁྲག་འཁགས་ཚད་པའི་གཟྲེར་ལ་བསྲེན། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་དུགས་ལུ་ས་བཅད་དབྱྲེ་བ་བཞི་དེ་ཅིག་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་དང་པོ་དུགས་ཀིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་བད་རླུང་གི་ནད་དང་མ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

113

ཞུ་བའི་བའི་རིགས་གྟོ་བུར་དུ་མ་ཞུ་གང་ཐབས་ཀིས་ན་མི་ཆུ་སེར་ནད་ཀིས་གཟུགས་གཡའ་སྲེ་དྲྲེགས་མ་ཚུགས་མི་དང་ ཁྲག་འཁགས་ཀིས་ཕིའི་ཤ་པགས་འདི་ཚུ་སྟོ་ཞིནམ་ལས་ནང་དུ་ལྕི་འཐིབས་ཀིས་ཁབ་པ་ ཚད་པའི་ཚ་རླབས་ཀིས་ན་ཟུག་ལྷང་ལྷང་སྲེ་འབྱུང་མི་ཚུ་དུགས་བརྐྱབ་བཏུབ་བའི་ནད་གཞི་ཨིན།

དུགས་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི། དེ་ཡང་ཕི་མ་རྒྱུད་ལས། མི་རུང་ས་རྦབ་ཀྵ་ཡ་ནག་པོ་དང། །བལ་ནད་མཛེ་དུག་དམུ་ཆུ་ནག་པོ་དང་། །ཚོ་ཆེས་འབྲུམ་ཐོར་ཟྟོས་རྲེས་སྤང་བར་བྱ། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་དུགས་འབད་མ་བཏུབ་པའི་ནད་གཞི་ནི་བད་ཀན་ས་རྦབ་དང་ མཁྲིས་པ་ཀྵ་ཡ་ནག་པོ་བལ་ནད་དང་མཛེ་ནད་ དུག་ དམུ་ཆུ་ནག་པོ་ གཟུགས་ཉམས་རྒྱགས་དྲགས་མི་ འབྲུམ་ཐོར་འཐོན་མི་ལྟྟོ་ཟ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་དུགས་རིགས་འདི་ཚུ་སྤང་དགོཔ་ཨིན།

དུགས་ཀི་དབྱྲེ་བ།
རྒྱུད་ལས། བྱ་བའི་ཐབས་ལ་བསིལ་དུགས་དྲྟོད་དུགས་གཉིས། །ཞྲེས་པ་ལྟར་དུགས་ལུ་ཡང་བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་དང་དྲྟོད་དུགས་བཅུ་དགུ་བཅས་བསྟོམས་པས་དུགས་རིགས་དབྱྲེ་བ་སུམ་ཅུ་ཡོད་པའི་ནང་ལས།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

114

༡. བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་ལས་སྐར་ཆུ་གྟོད་པར་བླུགས་པའི་དུགས།
འགམས་ཀི་ཚ་བ་དང་ འཁྲུགས་ཀི་ཚ་བ་སོགས་ཀིས་ལུས་སྟོད་སྨད་ལུ་ན་ཟུག་སྤྟོ་ནི་མྲེད་པར་གནས་གཅིག་ལུ་རང་ཕུརཔ་གིས་གསོབ་དོ་བཟུམ་སྲེ་ན་བ་ཅིན་ཐོ་རངས་གནམ་མཁའ་ལུ་སྐརམ་མ་ཡལ་བའི་ཧྲེ་མ་ལེན་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐར་ཆུ་འདི་ གྟོད་པར་(water bag)གིབ་སྣྟོད)བླུགས་ཞིནམ་ལས་གཟྲེར་ཟུག་ག་ཏེ་ཡོད་སར་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༢. སྐར་ཆུ་བྲན་པའི་དུགས།
རིམས་འཁྲུགས་ཚ་བ་བྱྲེར་བ་དང་རིང་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཡང་གོང་གི་སྐར་ཆུ་
འདི་གཏོར་དགོཔ་ཨིན།

༣. ཆུ་གྟོད་པར་བླུགས་པའི་དུགས།
མིག་ཏོ་ལུ་མདའ་དང་རྡྟོ་ལ་སོགས་པའི་མཚོན་ཆ་ཕོག་སྲེ་ཤུགས་སྲེ་སྟོ་བ་ཅིན་གྟོད་པའི་ནང་ཆུ་བསིལ་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།
༤. གངས་ཆུ་དང་བོང་དཀར་ཕྲེ་མ་སར་བའི་དུགས།
ཤ་དུག་གི་ལྟོདམ་འགགས་ཏེ་ཚ་བ་ཅིན་བོང་དཀར་དང་བོང་དམར་གཉིས་གང་རུང་ཕྲེ་མ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་གངས་ཆུ་བསིལ་ཏོང་ཏོ་དང་གཅིག་ཁར་གྟོད་པའི་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་ཨོལ་ལྟོག་གུ་བདུག་དགོཔ་མ་ཚད་ཐིག་པ་རྲེ་ལྟོདམ་མའི་ནང་བླུགས་རུང་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

115

༥. བོང་དཀར་དང་ཞུ་མཁན་སྐར་ཆུ་དང་སར་བའི་དུགས།
རྒྱུ་གཟྲེར་ནད་ཀིས་རྒྱུ་མ་ལུ་ན་ཟུག་རྐྱབ་པ་ཅིན་བོང་དཀར་གི་ཕྲེ་མ་གངས་ཆུ་བསིལ་ཏོང་ཏོ་ནང་སར་མི་འདི་གྟོད་པའི་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༦. ཆུ་རྡྟོ་གང་མྟོའི་དུགས།
ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་སྨུག་པོ་ཚ་བའི་གང་ཐབས་ཚུ་ལུ་ཆུ་རྡྟོ་བསིལ་ཏོང་ཏོ་གིས་ན་ཟུག་ག་ཏེ་ཡོད་སར་བདུག་དགོ།

༧. བྱང་མའི་རྨྟོས་ལྕགས་ཀི་དུགས།
ཚད་པའི་ནད་ཀིས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་པ་ཅིན་ཆུ་རྡྟོ་གང་མྟོ་དང བྱང་མའི་རྨྟོས་ལྕགས་ཀིས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༨. གཡའ་ཚན་དང་ཞྟོ་སར་བའི་དུགས།
ཚད་པའི་ནད་ཀིས་ན་བ་ཅིན་གཡའ་ཚན་དང་ཞྟོ་གཉིས་སར་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༩. འདག་པ་ནག་པོའི་དུགས།
ལྷ་པ་ནང་ལས་ཁྲག་མ་ཆད་པར་འཐོན་པ་ཅིན་ སྐར་ཆུ་དང་ཀོ་མྟོ་ཡོད་པའི་གཏིང་གི་འདམ་གནགཔོ་འདི་སྨིན་དབྲག་དང་ལྟག་ཀོ་ཚུ་ལུ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

116

༡༠. ཆུ་གཡས་སུ་འཁིལ་བའི་འདག་པོའི་དུགས།
སོ་ལུ་ཁྲག་ཚད་རྒྱས་མི་དང་ རླུང་གིས་སོའི་སྟོ་ལོགས་ཁར་སྟོ་བ་ཅིན་ཆུ་གཡས་སུ་འཁིལ་བའི་ནང་གི་འདམ་པ་གནག་པོ་གིས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༡༡. སླྲེ་ཏྲེས་དང་བ་ལྕིའི་དུགས།
དྲྲེག་གི་ནད་གཞི་གིས་རྐངམ་ཚ་བཤུར་བརྐྱབ་པ་ཅིན་སླྲེ་ཏྲེས་དང་བ་གང་གི་ལྕི་བ་གཉིས་སར་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༡. དྲྟོད་དུགས་བཅུ་དགུ་ལས་ཚྭ་བསྟོས་ཀི་དུགས།
མ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གང་ཐབས་ཀིས་ཕོཝ་ཤུགས་སྲེ་ན་བ་ཅིན་ ལན་ཚྭ་ལྷ་ངའི་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་དྲྟོད་བཏགས་མི་འདི་ཁ་ཤ་རྩམ་ཁུག་གཅིག་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་དུགས་དགོཔ་ཨིན།

༢. ཆུ་རྡྲེའི་དུགས།
མཚོན་གིས་ཕོག་པའི་རྨ་ཚུ་ལས་ཁྲག་ཕི་ཁར་མ་ཐོན་པར་ནང་ན་ཁྲག་ཤ་འཁགས་པ་ཅིན་ཆུ་ནང་གི་རྡྟོ་ཆུང་ཀུ་ཚུ་མྲེ་གུ་དྲྟོད་བཏགས་ཞིནམ་ལས་ཚ་ཏོམ་གིས་བདུག་གོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

117

༣. གྟོག་ཤིང་ཡོས་ཀི་དུགས།
མཆིན་ཁྲག་འཁགས་པ་ཟྲེར་མཆིན་པ་གང་ཐབས་ཀི་ནད་ལུ་གྟོག་ཤིང་མྲེ་ལུ་དྲྟོད་བཏགས་ཏེ་ཚ་ཏོམ་བདུག་དགོཔ་དང་ ཡང་ཅིན་ཡོས་ཚ་ཏོམ་གིས་བདུག་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༤. སང་སྐམ་གི་དུགས།
མཁལ་མ་གང་ནད་ཀིས་གཟྲེར་ཟུག་རྐྱབ་མི་དང་ དྲི་ཆུ་སི་བའི་ནད་གཞི་ལུ་སངམ་སྐམ་ལྷ་ངའི་ནང་ལུ་བརྟོས་ཞིནམ་ལས་ རས་ཀིས་སྤུར་ཏེ་བཟྟོད་ཚུགསཔ་ཙམ་སྲེ་བདུག་འབད་དགོ།

༥. བྱི་སའི་དུགས། ་ལོ་སྲེས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་རྒྱུ་ཞབས་དང་མཚང་ར་ མཁལ་རྐྲེད་ཚུ་ན་བ་ཅིན་བྱི་ཁུང་ཁ་ཤར་ཁ་ཐུག་ལུ་ཡོད་པའི་སྟོའི་རྩ་བར་སྤུངས་པའི་ས་དང་ཆང་གཉིས་གཅིག་ཁར་བླ་བསྲེས་ཞིནམ་ལས་ལྷ་ངའི་ནང་བརྟོས་ཏེ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༦. བྲག་ས་ཧ་བོ་དང་ཆུ་ལོ་ཞུ་མཁན་གི་་དུགས།
སྨུག་པོའི་དུས་གསུམ་ལས་སྨུག་པོ་ཚ་གང་འཐབ་པའི་གང་ཐབས་ཀི་དུས་ལུ་བྲག་ས་ཧ་བོ་རྩ་བ་དང་ལོ་མ་ཆ་ཚང་དང་ ཆུ་རྩའི་ལོ་མ་དང་ཞུ་མཁན་གཉིས་ཆུ་ནང་ལུ་སངས་ཞིནམ་ལས་བཙོ་མི་འདི་ག་ཏེ་ན་སར་བདུག་པ་ཅིན་དུག་དང་ཁྲག་རྒན་ མཚོན་ཁྲག་ཕོ་བར་ལྷུང་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

118

༧. ཕུག་རྟོན་བྲུན་གི་དུགས།
ཕོ་བའི་མྲེ་དྲྟོད་ཀིས་ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བ་ ཕོ་བའི་ནང་ལུ་གང་བའི་སྐྲན་འདྲིལ་བ་ ལོང་དང་མཆེར་པ་འདི་ཚུ་ལུ་གང་སྐྲན་ཆགས་ཏེ་ན་བ་ཅིན་ཕུག་རྟོན་གི་བྲུན་ལྷ་ངའི་ནང་ལུ་བརྟོས་ཞིནམ་ལས་ཚ་ཏོམ་སྲེ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༨. སོ་ཕག་དང་ར་བསྟོས་ཀི་དུགས།
གང་བའི་ནད་ཀིས་གཞང་སིན་དང་ སྟོ་བ་སྐྲངས་པ་ ཕོ་བ་མཁལ་རྐྲེད་ན་མི་ཚུ་ལུ་སོ་ཕག་དང་ར་མའི་དུམ་བུ་མྲེ་ནང་བསྟོས་པའི་བདུག་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༩. སྤྲུ་མའི་དུགས།
སིན་གི་གང་ཐབས་ལུ་སྤྲུ་མ་དཀར་པོའི་རྩ་བ་དང་ལོ་མ་ཁྲམ་ཁྲྟོམ་བརྡུང་སྲེ་རམ་ནང་བླུགས་ཏེ་དྲྟོད་བཏགས་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༡༠. ཕུར་མྟོང་དང་ར་སངས་ཀི་་དུགས།
གཞང་སིན་གི་ནད་གཞི་ལུ་ཕུར་མྟོང་གི་ལོ་མ་དང་ ར་སངས་གསརཔ་གཉིས་ཧྟོད་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་མྲེ་ནང་ལུ་དྲྟོད་བཏགས་ཏེ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

119

༡༡. སྣུམ་ཀོང་གི་དུགས།
གང་བ་དང་རླུང་གི་རྐྱྲེན་གིས་གཞང་ལུག་པ་ཅིན་དུགས་མ་འབད་བའི་ཧྲེ་མ་ཆང་དང་ཨོམ་གང་རུང་དྲྟོད་འཇམ་ཙམ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་གཞང་ཁ་ལུག་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་འཁྱུ་དགོ། དེ་ལས་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པའི་ལག་པའི་སེན་མྟོ་བཏོགས་ཞིནམ་ལས་ལག་ཤུབས་བཙུགས་ཏེ་ མཛུབ་མྟོས་ཕུ་དུང་ནང་དུ་སླྟོག་དོ་བཟུམ་སྲེ་གཞང་ཁ་ལུག་སྲེ་ཡོད་མི་འདི་ནང་ན་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བཙུགས་ཏེ་སྣུམ་ལྡན་གི་ཀོང་བུ་མྲེ་དང་ཉི་མར་བསྟོ་ཞིནམ་ལས་བདུག་རྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།

༡༢. ཆུ་རྡྟོ་དང་ཕིང་པ་སྣུམ་ལྡན་གི་དུགས།
རླུང་ནད་ཀིས་བྱང་ཁོག་དང་རྩིབ་ལོགས་འདི་ཚུ་ན་བ་ཅིན་ཕིང་པ་པད་ཀར་མར་ཁུ་ནང་བཙོས་པའི་སྣུམ་ལྡན་ཚ་ཏོམ་དང་ ཡང་ཅིན་ཆུ་ནང་གི་རྡྟོ་མྲེ་གུ་དྲྟོད་བཏགས་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༡༣. གཅན་གཟན་གི་སྤུ་དུགས།
གང་བའི་ནད་ཀིས་མཁལ་རྐྲེད་ན་ནི་དང་ རྩ་འཁྱུག་ མཁལ་རྩ་བརྒྱུད་དེ་རྐྲེད་པ་བཅའ་གཅུ་འབད་མ་ཚུགས་མི་ དྲྟོད་མྲེདཔ་སྲེ་ན་བ་ཅིན་གཡི་དང་སང་ཀི་ལ་སོགས་པའི་གཅན་གཟན་རིགས་ཀི་པགས་པའི་སྤུ་དུགས་བསྲེན་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

120

༡༤. ལག་མཐིལ་གི་དུགས།
ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མ་ལོང་ག་འདི་ཚུ་ལུ་ གང་བའི་ནད་ཞུགས་ཏེ་དྲྟོད་མྲེད་པ་ཅིན་ལག་པའི་མཐིལ་གཉིས་ཕན་ཚུན་བརྡར་ནས་དྲྟོད་ཕབ་སྲེ་བདུག་དགོ།

༡༥. ཤག་མའི་དུགས།
རྐང་ལག་གི་རུས་ཚིགས་ཚུ་ལས་ཆུ་སེར་ཐོན་པ་ཅིན་ཤག་མ་ཟྲེར་རྡྲེའུ་ནས་འབྲུ་ཙམ་ལུ་ ཚྭ་ཨ་ཙི་ཅིག་བླུགས་ཞིནམ་ལས་ཆང་ནང་ལུ་བཙོས་པའི་དུགས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༡༦. བྱྲེ་ཚྭ་དང་སང་སྐམ་གྟོག་ཞིང་གི་དུགས།
རྐང་ལག་གི་རུས་ཚིགས་ཚུ་ལས་ཆུ་སེར་ཐོན་པ་ཅིན་བྱྲེམ་དང་ཚྭ་བླ་བསྲེས་ཏེ་ཆང་དང་བ་ཆུ་གཉིས་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བཙོས་པའི་དུགས་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་སང་མ་སྐམ་དང་གྟོག་ཤིང་མྲེ་ལུ་བསྟོས་པའི་དུགས་འབད་རུང་ཕནམ་ཨིན།

༡༧. འབའ་ཆ་དང་བྱ་བྲའི་དུགས།
གང་བ་དང་རླུང་ནད་ཀིས་ཆབ་གསང་བསྡུསཔ་བཀག་པ་ཅིན་འབའ་ཆ་ཟྲེར་འབྲུ་མར་བཙིར་བའི་རྟོ་མ་དང་ བྱ་བྲ་ཟྲེར་ཕུག་རྟོན་གི་བྲུན་གཉིས་མྲེ་ནང་ལུ་བསྟོས་ཞིནམ་ལས་མདུན་དང་རྒྱབ་ཀི་ལྒང་པའི་གསང་དང་རྒྱུ་སྨད་ཚུ་ལུ་ཚ་དུགས་བརྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

121

༡༨. འཁར་གོང་དང་རུས་རིང་ཆང་བྲན་གི་དུགས།
སྟོངས་ཚད་དང་རླུང་གཟྲེར་ལུ་འཁར་གོང་ཟྲེར་ཆུ་རྒྱུད་གམ་ཐང་ཚུ་ལས་འབྱུང་བའི་གཏེར་རྡྟོ་ཤེལ་གི་རིགས་བཏུལ་བ་ཅིན་ཕྲེ་མ་དཀརཔོ་སྲེ་འགྟོ་མི་འདི་མྲེ་ནང་ལུ་དམར་ཧང་ཧང་མ་འགྟོ་ཚུན་ཚོད་བསྲེགས་ཞིནམ་ལས་ཆུ་ནང་བཙུགཔ་ད་ཅོང་ཞི་བཟུམ་སྲེ་མ་ཞུ་བ་སྟོད་བཏུབ་མི་རྡྟོ་མཁར་གོང་སིན་ཅན་འདི་མྲེ་ནང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བསྲེགས་ཞིནམ་ལས་ཚ་དྲྟོད་ལགཔ་གིས་རྲེག་མ་ཚུགསཔ་ཅིག་འགྟོཝ་ད་རུས་རིང་སྣུམ་ཡོད་མི་འདི་བརྡུངས་ཏེ་ཆང་གིས་བྲན་པ་མྲེ་གུ་བསྟོས་ཏེ་རས་ཁུག་ནང་བསམས་ཞིནམ་ལས་རླུང་གི་གསང་དམིགས་ཚུ་ལུ་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

༡༩. ལུག་རིལ་གི་དུགས།
རྐང་ལག་ཚུ་ལུ་ཆུ་སེར་ནད་ཀིས་ན་ཟུག་རྐྱབ་པ་ཅིན་ལུག་གི་རིལ་མའི་ནང་ལུ་ཆང་བླུགས་ཏེ་ཚ་ཏོམ་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་བདུག་དགོཔ་ཨིན།

བྱིས་པའི་མཆིན་དུགས་འབད་ཐངས།
བྱིས་པའི་མཆིན་པ་སྟོ་བའི་ནད་ལུ་སྟོད་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་བྱ་སབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དང་ཕན་ཐོག་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན།མཆིན་དུགས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཆ་བྱད་རྒྱུ་ལི་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པའི་མྲེ་ལོང་དང་ ཡང་ཅིན་ཤེལ་དམ་ སྟོགས་ཆུ་དམ་ གཤོལ་ལྕགས་རིངམ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིང་ཟླུམ་ལ་འཇམ་པའི་རིགས་བེད་སྟོད་འཐབ་དགོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

122

བྱིས་པར་དུགས་རྐྱབ་ཐངས།
བྱིས་པའི་གྟོན་བགོ་འདི་ཚུ་ག་ར་ཕུད་ཞིནམ་ལས་གདན་ཁོད་སྟོམས་ཏོག་ཏོ་གཅིག་གུ་གན་རྐྱལ་སྲེ་་ཉལ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ཀ་བལ་ཆུ་ནང་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་ བྱིས་པའི་གྟོད་ཁོག་དང་མཆིན་ལོགས་ལུ་ཆུ་ལྕག་འབད་དེ་བྱིས་པ་འདྲྟོག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་གོང་གི་ཆ་བྱད་ཁོད་སི་སི་གཅིག་གིས་བྱིས་པའི་མཆིན་གཤམ་ལས་ཡར་སར་ཏེ་གྲེན་ལུ་ལན་ཐེངས་བཅུ་ཐམ་ལས་བཅོ་ལྔའི་བར་འབད་དགོ། དེ་སྲེ་འབད་ཚར་ཞིནམ་ལས་ལོག་སྲེ་ར་ཀ་བལ་ཆུ་ནང་བཙུགས་ཏེ་ཧྲེ་མ་བཟུམ་སྲེ་ཆུ་ལྕག་འབད་དེ་ཨ་ལོ་འདྲྟོག་བཅུག་སྲེ་ རས་གཤགས་ཀིས་ཀ་བལ་འདི་མཆིན་པའི་གུ་ཐུམ་དཀིས་ཏེ་བསམ་བཞག་ཞིནམ་ལས་ནད་ཚབས་ཆེ་ཆུང་དང་བསྟུན་ཏེ་ཉིན་གངས་གསུམ་ལས་ལྔ་གི་བར་ན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དུགས་ཀི་ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། ནད་ཟུག་འཕལ་གཅོག་དཔྱད་མཆོག་དུགས་སུ་བཤད། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་བསིལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་དང་དྲྟོད་དུགས་བཅུ་དགུའི་ཕན་ཡོན་ནི་ཨ་ན་ཨ་ཚ་ལ་སོགས་པའི་ན་ཟུག་འདི་ཚུ་དེ་འཕལ་ལས་དྲགས་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་དཔྱད་ཀི་ནང་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དུགས་ཟྲེར་སླབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

123

དོན་ཚན་བཞི་པ་ལུམས་ཀི་སྐྟོར།
ལུམས་ལུ་ཡང་རང་བྱུང་ཆུ་ལུམས་དང་བཟྟོས་པའི་ཆུ་ལུམས་ཟྲེར་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས།དང་པོ་རང་བྱུང་ཆུ་ལུམས་ཟྲེར་མི་འདི། ཇི་སྐད་དུ། ཆུ་ལུམས་སི་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཆུ་ཚན་ཞུགས། ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐུགས་རྲེ་སྨྟོན་ལམ་དང་སེམས་ཅན་སི་མཐུན་གི་བསོད་ནམས་ལས་རང་བཞིན་གིས་གྲུབ་པའི་བརླན་ཞིང་གཤེར་བའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་ཆུ་ཁམས་དང་ ཚ་ཞིང་བསྲེག་པའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་མྲེ་ཁམས་ཏེ་མྲེ་ཆུ་གཉིས་ཀི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡནམ་ལས་ཆུ་ཚན་ཟྲེརཝ་ཨིན། འདི་གི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་རྡྟོ་སོལ་དང་རང་བྱུང་གི་ཆུ་གཉིས་ཕན་ཚུན་འཕདཔ་ལས་འབྱུངམ་ཨིན་ དེ་གི་ནང་གསེས་ཅོང་ཞི་ རྡྟོ་ཞྟོ་ བྲག་ཞུན་ མུ་ཟི་བཅས་ཕན་ཚུན་འདྲྲེས་པའི་དབང་གིས་ཆུ་ཚན་རིགས་ལྔ་ཟྲེར་བའི་ཐ་སད་གགསཔ་ལས་དེ་དང་བསྟུན་པའི་ནུས་པ་ཡང་སོ་སོར་ཡོདཔ་ཨིན།

བཅོས་མའི་ལུམས།
རྒྱུད་ལས། དེ་མ་གྲུབ་ན་བདུད་རྩི་རྣམ་པ་ལྔ། །རླངས་ལུམས་ཆུ་ཚན་བྱིང་པས་གོང་བཞིན་འགྲུབ།། ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ གལ་སིད་གོང་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་ཆུ་ཚན་གི་རིགས་མ་འཛོམས་པ་ཅིན་དེ་དང་ཕྟོགས་མཚུངས་པའི་བ་ལུ་མིའི་བདུད་རྩི་ ཤུག་པ་ལྷའི་བདུད་རྩི་ མཚེ་ལྡུམ་བཙན་གི་བདུད་རྩི་ འྟོམ་བུ་ཀླུའི་བདུད་རྩི་ མཁན་ས་སྲེ་བརྒྱད་ཀི་བདུད་རྩི་དང་ ཡང་ཅིན་ སྤང་གི་བདུད་རྩི་བ་ལུ་དང་ ཉིན་གི་བདུད་རྩི་ཤུག་པ་ སིབ་ཀི་བདུད་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

124

རྩི་མཚེ་ ཆུའི་བདུད་རྩི་འྟོམ་བུ་ སའི་བདུད་རྩི་མཁན་ས་བཅས་བདུད་རྩི་ལྔ་ཆ་མཉམ་ཏོག་ཏོ་སྲེ་བརྡུང་སྲེ་ཡོད་པའི་ཁར་བཤལ་སྐྱུགས་དང་དུག་རིགས་མྲེད་པའི་སྨན་གང་ཐོབ་དང་།ཁད་པར་བྲག་ཞུན་དང་། ཅོང་ཞི་ ཆུ་སེར་(སྤྟོས་དཀར་ ཐལ་ཀ་རྡྟོ་རྲེ་སོ་མ་ར་ཛ)སྨན་གསུམ་ གཟྲེ་མ ག་རིལ་ བུལ་ཏོག་བཅས་སྨན་རིགས་འདི་ཚུ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་སོར་གང་རྲེ་སྲེ་བཏོག་ཞིནམ་ལས་ཁྲམ་ཁྲུམ་སྲེ་བརྡུང་སྲེ་ཆུ་དང་བླ་བསྲེས་བརྐྱབས་ ཆུ་ཚོད་བཞི་དང་ལྔ་གི་རིང་ལུ་བཙོ་སྲེ་ཏིག་པ་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་འཇམ་དྲྟོས་ཙམ་སོངམ་ད་ ཕབས་བཏབ་སྲེ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བླ་བསྲེས་བརྐྱབ་དགོ།དེ་ལས་སྨན་སྟོར་འདི་(PVC)ཟྲེར་རླུང་མ་མ་འཛུལཝ་ཅིག་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་མ་ལངས་ཚུན་གི་བར་ན་ཁིམ་ནང་གི་དྲྟོད་ཤུགས་ཀི་ཚད་ཉུང་ཤོས་དྲིགརི་༣༥ལས་འཕོ་འགྱུར་མྲེདཔ་སྲེ་བཞག་དགོཔ་དང་། ད་རུང་ལངས་ཞིམ་ལས་ཟླ་ངོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ རླུང་མ་འཛུལ་བའི་ཧྟོད་ནང་བླུགས་ཏེ་ཁུག་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

སྨན་བསྐྟོལ་ཐངས།
བདུད་རྩི་ལྔ་ལུམས་ཀི་སྨན་རས་འདི་ ཀ་ལ་རམ་ནང་བླུགས་ཏེ་སྨན་གི་བཅུད་མ་ཐོན་ཚུན་བསྐྟོལ་ཞིནམ་ལས་ རས་བཙག་བརྐྱབ་ཏེ་ཁུ་བ་བཏོན་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

125

ཆུ་དང་སྨན་གི་ཚད་གཞི།
བདུད་རྩི་ལྔ་ལུམས་སངས་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ ཆུ་ཚ་ཏོམ་ལི་ཊར་༡༠༠ ནང་ལུ་སྨན་གི་ཁུ་བ་ལི་ཊར་ ༥ བླུགས་ཞིནམ་ལས་སངས་དགོཔ་ཨིན།

ཆུ་ལུམས་རུང་བའི་ནད་རིགས་།
དྲྲེག་ གྲུམ་བུ་ རྩ་དཀར་ ཡན་ལག་རྲེངས་པ་ འཁུམས་པ་ཞ་བ་ འབྲས་ནད་ ལྷྟོག་པ་ རྨ་གསར་རིང་སུར་ཡ་སྐྲངས་པ་ རྐྲེད་པ་སྒུར་བ་ ཚབས་ནད་ སལ་ཚིགས་བུད་པ་ཤ་རུས་བར་གི་ཆུ་སེར་བསགས་ཏེ་ཡོད་མི་དང་ ལྷག་པར་དུ་བད་རླུང་གང་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ཆུ་ལུམས་མི་རུང་བའི་ནད་རིགས།
ཁྲག་རླུང་གི་ནད་རླུང་ནད་ཅན་ གཉན་ཚད་ ལོ་ན་ཧ་ཅང་རྒས་མི་དང་ ལུས་ཟུངས་ཞན་དྲགས་མི་ མངལ་སྦྲུམ་ཅན་ རིམས་ཚད་ འཁྲུགས་ཚད་ ཚ་བ་རྒྱས་པ་ ས་རྦབ་ ཉམ་ཆུང་བ་ དང་ག་འགགས་པ་ བུད་མྲེད་ཟླ་མཚན་ལྡན་པའི་དུས་དང་ བཞྲེས་སྟོ་བཟའ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་མི་བཏུབ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

126

གནས་ཀིས་མི་རུང་བ།
མིག་ཏོག་དང་ ཟ་འགམ་ གསང་སྟོ་དྲྲེག་བཞི་ཟྲེར་རྐང་པའི་མཐེ་བོང་གཉིས་དང་ ལག་པའི་གྲུ་མྟོ་གཉིས་ ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མ་ལོང་ག་ཚུ་དང་ སིང་ག་ཚུ་ལུ་ལུམས་མི་རུང་ཟྲེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ ལུམས་སང་པའི་སྐབས་ལུ་གནས་དེ་ཚུ་ལུ་རས་དཀརཔོ་གང་རུང་གཅིག་གིས་དཀིས་ཞིནམ་ལས་ཆུ་ནང་འཛུལ་དགོཔ་ཨིན།

ལུམས་སང་ནི་གི་ལམ་ལུགས།
སྨན་བཅོས་ཀིས་ཕན་ཐོགས་མ་ཚུགས་པའི་ནདཔ་ཚུ་ལུ་བརག་དཔྱད་ཁང་ལས་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་དབྱྲེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ངེས་པར་ཆུ་ལུམས་སང་དགོ་པའི་ནད་གཞི་ཨིན་པ་ཅིན་དཔྱད་བཅོས་འགོ་དཔོན་ལུ་འདྲི་གཏུགས་ཀི་དོན་ལུ་གཏང་ནི་དང་དེ་ལས་དཔྱད་བཅོས་འགོ་དཔོན་གིས་དབྱྲེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ནད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ལུམས་སང་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

ལུམས་སང་པའི་སྐབས་ཀི་སྔྟོན་འགྟོ།
ཆུ་ལུམས་ནང་འཛུལ་རནམ་དང་སབས་འགྟོ་སེམས་བསྲེད་དང་རང་གི་ཡི་དམ་ག་ཨིན་མི་འདི་གི་ཚོགས་ཞིང་གསལ་ནི་དེ་མིན་རུང་སངས་རྒྱས་སྨན་བླའི་གཟུངས་སྔགས་དང་བཛྲ་གུ་རུ་ལ་སོགས་པ་རང་གི་ག་ཤེས་མི་འདི་བགངས་ཞིནམ་ལས་འདི་ཚུ་གི་སྐུ་ལས་འཕྟོས་པའི་འྟོད་ཟྲེར་གིས་གནོད་བཅུད་འཁོར་འདས་ཀིས་བསྡུས་པའི་ནད་སེལ་བའི་སྨན་གི་བཅུད་ག་ར་བདུད་རྩིའི་ཆུ་རྒྱུན་རྟོ་དྲུག་དང་ལྡན་པའི་རྣམ་པ་ལུ་བསྡུས་ཏེ་ཆུ་ཚན་ནང་ལུ་ཐིམ་པའི་ཚུལ་ལུ་གསལ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

127

ནི་དང་གཅིག་ཁར་སབས་ཡུལ་ཚུ་གི་སྐུ་ལས་བབས་པའི་བདུད་རྩི་སྣ་ལྔ་འྟོད་ཟྲེར་དང་བཅས་པའི་རྒྱུན་གིས་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀི་རྒྱུད་ལུ་ཚེ་རབས་ཐོག་མ་མྲེད་པ་ནས་བསགས་པའི་སིག་སིབ་དང་གནོད་པའི་བགེགས་རིགས་ཚུ་ཞི་ནི་དང་ལེགས་ཚོགས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཕེལ་བར་བསམ་དགོ།

ཆུ་ལུམས་སང་ཐངས།

ཆུ་ལུམས་འགོ་དང་པ་སང་པའི་སྐབས་
ཆུ་གི་དྲྟོད་ཚད་ཌིགརི་༣༨ བཟྟོ་ཞིནམ་
ལས་ཆུ་ནང་ལུ་འཛུལ་ནི་དེ་ལས་རིམ་
པ་བཞིན་དྲྟོད་ཚད་ཌིགརི་ ༤༥ གི་
བར་ན་ཡར་གསེང་བརྐྱབ་སང་དགོཔ་
དང་། མཇུག་བསྡུ་རནམ་ད་ལོག་སྲེ་རང་རིམ་པ་བཞིན་ཌིགརི་༤༥ལས་༣༨ལུ་མར་ཕབ་རྐྱབ་སང་དགོཔ་ཨིན། ལུམས་སང་པའི་སྐབས་དམིགས་བསལ་གི་ནད་གཞི་ག་ཏེ་ན་སར་ནདཔ་རང་གི་ལགཔ་གིས་འཕུར་མཉེ་འབད་དགོསཔ་མ་ཚད་ ལྷག་པར་སྐྲན་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡོད་སར་ལགཔ་གིས་འཇམ་པའི་སྟོ་ལས་བརྡུང་ནི་དང་ཅིག་ཁར་སྐྟོར་བའི་ཚུལ་གིས་ཕུར་ནི་དང་ཆུ་ནང་ལས་ཐོན་ཞིནམ་ལས་བགོ་ལ་དྲྟོ་ཏོག་ཏོ་གིས་སྤུར་ཏེ་གཟུགས་ལས་རྔུལ་ནག་ཐོན་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་བཅུ་ཐམ་གི་རིང་ལུ་ཉལ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ནད་གཞི་དང་བསྟུན་པའི་ཟས་སྟོད་སྤང་བླང་གི་བསླབ་བྱ་བྱིན་དགོཔ་མ་ཟད་ ཆུ་ཁོདམ་འཐུང་ནི་དང་ གཟུགས་འཁྱུ་ནི་ ས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

128

རླན་ཅན་དང་ ས་བསིལ་སར་སྟོད་བཅུག་ནི་མི་འྟོང་།ཆུ་ལུམས་སང་པའི་སྐབས་ལ་ལུ་ཅིག་ནད་གཞི་སླྟོང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ལུ་བསྒྱུར་བ་མ་འབད་བར་ཡུན་བསིངས་ཏེ་སང་བཅུག་དགོ་ནི་དང་ རླུང་སྨན་དང་ཁྲག་ཤེད་གཅོག་པའི་སྨན་ཚུ་ཡང་གབ་སིགས་འབད་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

ཆུ་ལུམས་སང་ནི་གི་དུས་ཡུན།
དྲི་མྲེད་ཤེལ་གོང་ལས། ཕན་པའི་ངེས་པ་བརན་པོ་ནི། །མངོན་སུམ་མ་མཐོང་བར་དུ་བསྲེན།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ནད་ཚབ་ཆེ་ཆུང་དང་བསྟུན་ནདཔ་རྲེ་ལུ་དུས་ཡུན་བདུན་ཕག་གཅིག་དང་གཉིས་ཀི་ནང་འཁོད་ལུ་འྟོས་བབས་བལྟ་ཐོག་ལས་སང་བཅུག་ནི་དང་། དེ་ཡང་ཉིན་གཅིག་གི་དབང་དུ་བཏང་པ་ཅིན་ ནདཔ་རྲེ་ལུ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༣༠རྲེ་སང་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

གཙང་ས།
ལུམས་སང་སའི་ཁང་མིག་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ཧིང་སང་ས་སྲེ་བཞག་དགོཔ་མ་ཚད་ ནདཔ་རྲེ་རྲེ་ཆུ་ལུམས་སང་ཚརཝ་ད་ཆུ་རིངམ་བཏོན་གཏང་ཞིནམ་ལས་ཆུ་གསརཔ་མ་བླུགས་པའི་ཧྲེ་མ་ཝ་ཚུ་འདག་རས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲེ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་ ནདཔ་ཚུ་རིམ་བཞིན་སང་བཅུག་ནི་དང་།ཆུ་ལུམས་སངམ་ད་ཡང་གང་ལེབ་དང་ཤེམ་པུ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ནི་མི་འྟོང་།འདི་བཟུམ་འདག་རས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ རང་བཞིན་གིས་ནད་ལུ་ཕན་པའི་སྨན་གི་ནུས་པ་ཉམས་ཏེ་ནད་གཞི་ལུ་མི་ཕན་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་སྨན་བཅོས་ཀི་སྤུས་ཚད་མར་ཉམས་འགྟོ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

129

རླངས་ལུམས།

བདུད་རྩི་ལྔ་ལུམས་ཀི་ལག་ལེན་འདི་ཆུ་
ལུམས་ཀིས་མ་ཚད་པར་རླངས་ལུམས་
ཟྲེར་ཡོད་མི་དེ་ཡང་བཟྟོ་ཐངས་གོང་ལུ་
བཤད་དེ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་འདི་གུ་
ལག་ལེན་དངོས་བསར་ནི་ཟངས་ལ་
སོགས་པའི་ཧྟོད་ནང་ལུ་བཙོ་ཞིནམ་ལས་འདི་གི་ཐོག་ཁ་ལུ་ཤིང་སྟོམ་དོང་ལེ་ཤཱ་ཡོད་མི་གཅིག་བཞག། འདི་གུ་སྣམ་བུ་ལ་སོགས་པའི་རས་གང་རུང་གཅིག་བཀབ་ཞིནམ་ལས་དེ་གི་ཐོག་ཁར་ནདཔ་བཞག་སྲེ་བཅོས་ཐབས་འབད་མི་འདི་ལུ་རླངས་ལུམས་ཟྲེར་ད་རྲེས་ནངས་པར་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན།

སྨན་དང་ཆུ་གི་ཚད་གཞི།
ཀ་ལ་རམ་གཉིས་ཀི་ནང་ལུ་ཆུ་ལི་ཀར༥རྲེ་དང་སྨན་རས་ག་རམ༡༠རྲེ་བླུགསཔ་དང་བསྟོམས་ཀི་ཆུ་ལི་ཀར་༡༠དང་སྨན་རས་གརམ་༢༠བླུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཤིང་སྟོམ་གདོང་ལེ་ཤཱ་སྲེ་སིགས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་འྟོག་ལུ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་འབད་འཁོལ་བཅུག་དགོ་ དེ་ལས་རླངམ་འཐོནམ་དང་བརག་དཔྱད་འབད་ཚར་མི་ནདཔ་འདི་རླངས་ལུམས་ནང་བཙུགས་ཏེ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༣༠ཚུན་གི་རིང་ལུ་ཉལ་བཞག་སྲེ་གཟུགས་ཁར་ལས་རྔུལ་ནག་འཐོན་བཅུག་དགོཔ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

130

དང་གོང་གི་སྨན་རས་འདི་གིས་ནདཔ་རྲེ་ལུ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༣༠རྲེ་འབདཝ་དང་བསྟོམས་ཀིས་ནདཔ་དྲུག་ལུ་ལངསམ་སྲེ་བཏང་དགོཔ་ཨིན།

རླངས་དུགས་།

རླངས་དུགས་ཟྲེར་མི་འདི་བདུད་རྩི་ལྔ་ལུམས་ཀི་སྨན་རས་ག་རམ་༥༠ དང་ཆུ་ལི་ཊར་༣ ཧྟོད་(pressure cooker)ནང་བླུགས་ཏེ་བཙོ་ཞིནམ་ལས་ གིབ་དུང་(pipe)ལས་བརྒྱུད་དེ་ རླངསམ་གིས་ག་ཏེ་ན་སར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་༡༥ལས་༢༠གི་བར་ན་ ཚ་དྲྟོད་ནདཔ་ཁོང་རང་གིས་བཟྟོད་ཚུགསཔ་ཅི་སྲེ་བདུག་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

བདུད་རྩི་ལྔ་ལུམས་ཀི་ཕན་ནུས།
ལག་ལེན་གཅེས་བསྡུས་ཀུན་གསལ་སྣང་མཛོད་ལས། བ་ལུ་མི་ཡི་བདུད་རྩིས་པགས་མཉེན་བྱྲེད། །ཤུག་པ་ལྷའི་བདུད་རྩིས་ཡོན་ཏན་མང། །མཚེ་ལྡུམ་བཙན་གི་བདུད་རྩིས་ལུས་ཟུངས་བརས། །འྟོམ་བུ་ཀླུ་ཡི་བདུད་རྩིས་རུས་དུག་འབྱིན། །མཁན་ས་སྲེ་བརྒྱད་བདུད་རྩིས་འབྱུང་བ་སྟོམས། །འདི་ལྔ་ཁྲམ་ཁྲྟོམ་བརྡུངས་ལ་ཆུ་རང་ནུབ། །ཙམ་གི་ནང་དུ་བསྟོས་ལ་ཕབས་བཏབ་བསལ། །སྐྱུར་ཆིལ་ལངས་ནས་ཆུ་དང་ཆང་གིས་བསིངས། །སིགས་མ་སླར་ཡང་བརྡུང་ལ་བཙོས་ཁུ་བསིངས། །བསྟོམས་ལ་ཚུགས་ཙམ་བསྟོས་པའི་ཆུ་ལུམས་ཀིས། འགམས་འཁྲུགས་ཚད་རིང་བྱྲེར་དང་ལུས་དགྲེ་སྒུར། །ཡན་ལག་རྲེངས་ཁུམས་རྨ་རྒན་སུར་ཡ་འཇོམས།། ཞྲེས་དང་། དྲི་མྲེད་ཤེལ་གོང་ལས། ཕན་ཡོན་དུག་ཚད་རིང་བྱྲེར་འདོན། །དྲྲེག་གྲུམ་འབམ་འབྲས་རྲེངས་པ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

131

འདུལ། །འབྲས་དང་སུརྱའི་རྣག་ཆུ་སྐྲེམ། །དགྲེ་བོ་འགུགས་ཤིང་སྒུར་པོ་རྐྱྟོང་། །སྐྲེམ་པོ་རྒྱས་དང་སྟོམ་པོ་འབྲི། །ཆུ་སེར་འྟོར་དང་དམུ་ཆུ་སྐྲེམ། །ཤ་པགས་རྩ་རྒྱུད་ཐིགས་ལྷད་འདོན། །དྲི་སྟོང་བཀག་ལེགས་ལུས་འཇོམས་བྱྲེད། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ དྲྲེག་ནད་དང་གྲུམ་བུ་ འབྲས་ནད་ཉམས་བར་བ་དང་ཉམས་དམས་པ་ རིངས་ཚད་ ཚ་བ་ཤ་དང་པགས་པ་རྩ་དང་རུས་ཏོ་ལུ་བྱྲེར་འགྟོ་མི་དང་འཕྲེན་ རྟུག་གཅིན་ཚུ་བཀག་པ་བད་ཀན་གང་རླུང་གི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

བཅིང་ལུམས།
བཅིང་ལུམས་ཟྲེར་མི་འདི་ སྨན་རས་ཚུ་རས་གཙང་ཏོག་ཏོ་ནང་བླུགས་ཞིནམ་ལས་ ལུས་ཀི་ནད་དམིགས་ཁར་སར་བཞག་ནི་དང་། འདི་ལུ་ཚ་སེལ་བརྒྱད་དང་གང་སེལ་བཅུ་གཉིས་བཅས་བསྟོམས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

༡ ཚ་སེལ་བརྒྱད་ལས་དང་པོ་འབྲུ་སྣའི་བཅིང་ལུམས།
ནས་གྟོ་ འབྲས་ སན་མ་ སོ་བ་ ཏིལ་བྲ་བོ་ སན་ཆུང་ཡུངས་ཀར་བཅས་
འབྲུ་རིགས་དེ་ཚུ་རྲེན་འཐག་འབད་དེཏིལ་མར་དང་འབྲུ་མར་རིངམ་གང་རུང་དང་
མཉམ་སར་བཙོ་ཞིནམ་ལས་ མགུ་ཏོག་གི་ས་བཞུར་ཏེ་ཞྭམ་བཟུམ་སྲེ་སྤུབ་ཞིནམ་ན་
རས་ཀིས་བསམ་བཞག འདི་བཟུམ་ལེན་ཐེངས་གསུམ་དེ་ཅི་འབད་ནི་དང་། དེ་ལས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

132

ཆུ་སེར་གནས་གཅིག་ཁར་འདུས་ཞིནམ་ལས་སྟོ་མི་གུ་ཁྲག་ངན་ཆུ་སེར་ག་དེམ་ཅི་
ཡོད་མི་དེ་རྭ་འཇིབ་ཀིས་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

༢ ཀི་མཛོ་ཞྟོ་སར་གི་བཅིང་ལུམས།
ཀི་ལྕྲེ་དཀར་པོ་ མཛོ་རྟོག་གི་ལྕི་བ་ མཛོ་མྟོའི་ཞྟོ་དང་སར་བའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ཚ་
བའི་སྐྲངས་པ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

༣ མྲེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཀི་བཅིངས་ལུམས།
དུགས་རིགས་དང་སྔྟོའི་ཚ་བ་གསུམ་མིན་པའི་མྲེ་ཏོག་ཚུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བཙོས་པའི་
བཅིང་ལུམས་ཀིས་ ཚ་བའི་ནད་རྩ་ལུ་བྱྲེར་མི་ཚུ་གདུལ་ཚུགསཔ་ཨིན།

༤ ག་རིལ་ཆང་བཙོས་ཀིས་བཅིང་ལུམས།
ག་བའི་རིལ་མ་ཕྲེ་མ་འཐག་སྲེ་ཆང་ནང་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ རྩ་དཀར་གི་
ནད་དང་ གཟའ་ཕོག་མི་ མཁལ་རྩ་འགམས་པ་དང་བྱྲེར་བ་ རྐང་པ་བཤལ་བ་ རྩ་
རྒྱུད་ཞ་རྲེངས་སམ་འཁུམས་ཤིང་སིད་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།
༥ མཁན་དཀར་ལྔ་པའི་བཅིང་ལུམས།
མཁན་དཀར་ སྤྲུ་མ་ མཚེ་ལྡུམ་ སྤང་སྤྟོས་ཚུ་གི་ཕྲེ་དགེ་སླྟོང་སྟོམ་ལྡན་ནམ་ བྱིས་
པ་ནད་མྲེད་ལོ་བརྒྱད་ལོན་པའི་དྲི་ཆུ་ནང་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་རྩ་འགམས་པ་
སྐྲངས་པ་ རྩ་རྒྱུད་རྲེངས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

133

༦ ཚན་དང་སྟོ་ལོའི་བཅིང་ལུམས།
གཡའ་ལས་སྲེས་པའི་ཚན་དང་ སྟོ་ལོ་དཀར་པོ་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ ཚད་
པ་རྟོགས་པ་དང་བྱྲེར་བ་ལུ་ཕན།

༧ ར་རིལ་ག་རྩི་དྲི་ཆུའི་བཅིང་ལུམས།
རའི་རིལ་མ་དང་ ག་རྩི་སར་ཏེ་དགེ་སླྟོང་སྟོམ་ལྡན་ནམ་བྱིས་པ་ནད་མྲེད་ལོ་བརྒྱད་
ལངས་པའི་དྲི་ཆུ་ནང་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་མཛེ་དང་སར་དུག་གི་ནད་ཚུ་ལུ་
ཕན།

༨ མཆོད་རྲེན་ན་བཟའི་དུགས།
མཆོད་རྲེན་གུ་གསོལ་བའི་ས་དཀར་དང་ ཁྲུ་གང་འྟོག་གི་(ཐལ་བའམ་ལུད་དང་དྲི་ཆུའི་རིང་ཤུལ་ཚུ་ལུ་བ་ཚྭ་ཡོད་པའི་ས་ནས་ཁྲུ་གང་བར་བརྐྟོས་པའི་ས)ས་གཉིས་
དགེ་སླྟོང་སྟོམ་ལྡན་ནམ་ལོ་བརྒྱད་ལངས་པའི་དྲི་ཆུ་ལུ་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་
རིན་པོ་ཆེའི་དབྱིག་དུག་ལུ་ཕན།

༡. གང་སེལ་བཅུ་གཉིས་་ལས་སང་བྲུན་ཆང་བཙོས་ཀི་བཅིང་ལུམས།
སངམ་སྐམ་དང་བྱི་བྲུན་གཉིས་ཆང་ནང་ལུ་བཙོ་སྲེ་ཡོད་པའི་སྟོ་མའི་བཅིང་ལུམས་
ཀིས་ཡན་ལག་སྐྲངས་པ་སྲེ་སྟོ་སྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་རྣག་ལུ་འགྱུར་ཚུགསཔ་ཨིན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

134

༢. ར་རིལ་བྱི་བྲུན་གི་བཅིང་ལུམས། ར་རིལ་དང་ བྱི་བྲུན་གཉིས་ལོ་བརྒྱད་ཀི་དྲི་ཆུ་ནང་
ལུ་བཙོ་མི་བཅིང་ལུམས་འདི་ཤ་གཉན་དང་རྩ་གཉན་མྲེད་པའི་མདེའུ་དང་ཉེ་སར་
བཅིང་ལུམས་འབད་བ་ཅིན་ མདེའུ་ཚུ་ཁོང་ལུ་སོང་ཡོད་མི་ཕི་ཁར་བཏོན་ཚུགསཔ་
ཨིན།

༣. ར་དུག་ལྔའི་བཅིང་ལུམས།
ར་དུག་དང་སང་ཚེར་རི་ཤོ་ སང་བྲུན་སང་གར་ཚུ་བཙོ་སྲེ་བཅིངས་ལུམས་འབད་
བ་ཅིན་ཆུ་ལྷྟོག་དང་གང་གཉན་གི་སྟོ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༤. སླྟོ་དྲྟོན་གི་བཅིང་ལུམས།
ར་རྐྱང་བོང་བུ་ཚུ་གི་སླྟོ་ཞྲེས་བསད་འཕལ་གི་བཙོ་དྲྟོན་མྟོའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ཡན་
ལག་ལུ་ཆུ་སེར་རྒྱས་ཏེ་ས་རྦབ་ཀིས་སྟོས་ཏེ་མཐེབ་རྲེས་ཐོན་མི་ལུ་ཕན།

༥. ཕུག་བྲུན་ཆང་བཙོས་ཀི་བཅིང་ལུམས།
ཕུག་རྟོན་གི་བྲུན་ཆང་ནང་བཙོ་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ རྨྲེན་བུ་དང་འབྲས་རིགས་
རྣག་ཏུ་འགུག་མི་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

135

༦. འབྲས་འདུལ་གི་བཅིང་ལུམས།་
མིའི་རྐང་མགོའི་རུས་པ་ལྷ་བ་མྲེད་པ་དང་ཉྭ་བཞིའམ་ཉ་ཤ་གང་རུང་སྤྲུ་དཀར་གི་རྩ་
བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བརྡུང་ཞིནམ་ལས་ཆང་ནང་བཙོས་པའི་སྟོ་མས་ འབྲས་ཡོད་
པའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡང་ཡང་གན་སྲེ་བཅིང་ལུམས་འབད་བ་ཅིན་ཤ་འབྲས་དང་རུས་
འབྲས་རྩ་འབྲས་ཚུ་ལུ་ཕན།

༧. རྡྟོ་སྐྲན་གི་བཅིང་ལུམས།
སང་ཚེར་དང་ལྕྲེ་ཚྭ་མཁན་དཀར་ ལྕ་དཀར་གི་འབྲུ་ བྱིའུའི་བྲུན་སང་གར་
ས་སྨུག་སྤྟོད་དེ་པི་པི་ལིང་གི་ཕྲེ་མ་དང་སར་ཏེ་ཆུ་ནང་ལུ་བཙོས་ཏེ་ཡོད་པའི་ལུམས་
ཀིས་ ལྒང་པ་དང་ཕོཝ་ཚུ་ལུ་རྡྟོ་སྐྲན་འདུལ་བའམ་བཤིག་ནི་ལུ་ཕན།

༨. མི་རུས་བ་སྤྲུའི་བཅིང་ལུམས།
མི་རུས་དང་བ་སྤྲུ་གཉིས་ཆ་མཉམ་གི་ཕྲེ་མ་ཆང་ངམ་བ་ཆུའི་ནང་ལུ་བཙོས་པའི་
བཅིངས་ལུམས་ཀིས་ གྲུམ་བུའི་ནད་ཀི་ནང་གསེས་རུས་ཏྲེམ་དང མྟོ་ནད་རླུང་
ཚབས་ཀི་ནད་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

136

༩. སིང་སྣའི་བཅིང་ལུམས།
སེམས་ཅན་གི་སིང་སྣ་གང་འཛོམས་ཆང་ངམ་ཆུ་ནང་བཙོ་ཞིནམ་ལས་རླུང་གསང་དང་
སིང་གསང་ཁར་བཅིང་ལུམས་འབད་བ་ཅིན་ རླུང་ནད་ཀིས་ཤེས་པ་འཕྟོས་པ་དང་
སྟོ་བ་འབོག་པ་ རླུང་ཚབས་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༠. ཁྲུ་གང་སའི་བཅིང་ལུམས།
ཁྲུ་གང་འྟོག་(ཐལ་བའམ་ལུད་དང་དྲི་ཆུའི་རིང་ཤུལ་ཚུ་ལུ་བ་ཚྭ་ཡོད་པའི་ས་ནས་ཁྲུ་གང་བར་བརྐྟོས་པའི་ས)ས་ལོ་བརྒྱད་དྲི་ཆུ་ནང་བཙོ་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་རིམས་ཀི་
ནད་མཇུག་ལུ་རྐང་ལག་དང་རུས་པ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༡. རུས་སྣ་ཆང་བཙོས་ཀི་བཅིང་ལུམས།
རུ་ཏོ་སྣ་ཚོགས་བརྡུང་ཞིནམ་ལས་ཆང་ནང་ལུ་བཙོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ གང་
རླུང་ཆུ་སེར་སོགས་ཀིས་རུས་པ་དང་ཚིགས་ཚུ་གཟྲེར་བརྐྱབ་མི་ལུ་ཕན།

༡༢. འབའ་ཆ་ཆང་བཙོས་ཀི་བཅིང་ལུམས།
འབའ་ཆ་ཆང་ནང་ལུ་བཙོ་ཞིནམ་ལས་ཟན་དྲྟོན་བཟྟོས་པའི་བཅིང་ལུམས་ཀིས་ རླུང་
གི་ནད་ཀིས་ལུས་སྟོད་སྨད་གང་རུང་སྟོ་འདི་ཡོད་མི་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

137

དོན་ཚན་ལྔ་པ་བྱུག་པའི་བཅོས་ཐབས།
བྱུག་པ་ཟྲེར་མི་འདི་ མར་རིངམ་དང་ཏིལ་སྣུམ་ སྟོག་ཆགས་ཀི་ཚིལ་ ཡང་ཅིན་སྨན་རས་ཀི་ཁུ་བ་སོགས་བྱུག་སྨན་བཟྟོ་ཞིནམ་ལས་འཕུར་མཉེ་དང་ཕི་བ་འབད་དེ་ནད་གཞི་ལུ་ཕན་པའི་དཔྱད་རིགས་ཅིག་ཨིན།

བྱུག་པ་རུང་བའི་ནད་གཞི།
ལུས་ཀི་བཅུད་ཟད་ནས་པགས་པ་རྩུབ་དྲགས་པ་དང་ཁྲག་དང་ཁུ་བ་ཟད་པ་ ལུས་སྟོབས་ཆུང་བ་ ལོ་ན་རྒས་མི་ མྱ་ངན་དང་སེམས་ལས་ཆེ་མི་ མིག་ཏོ་གིབ་འགྟོ་མི་ གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་མི་ ལཱ་ཤུགས་འབད་དེ་འུ་སྡུག་མི་ཚུ་དང་ པགས་ནད་འབྲུམ་ཐོར་ཐོན་མི་ ལྷག་པར་དུ་རླུང་གི་ནད་རིགས་ལུ་བྱུག་པ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

བྱུག་པ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི།
ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་ རླུང་ནད་བརླ་རྲེངས་ དང་ག་ལོག་མི་དབྱིག་དུག་ཕོག་པ་ དམུ་ཆུས་ལུས་ཁམས་སམ་ལྟྟོ་བ་རིང་པ་ བད་ཀན་སྨུག་པོའི་ནད་གཞི་ལུ་བྱུག་པ་བརྐྱབ་མི་རུང་།

༡. སྣུམ་བྱུག་༡༤ལས་ཞུན་ཆེན་གི་བྱུག་པ།
གཙོ་བོ་རུས་ཆེན་དང་གཞན་ཡང་རུ་ཏོ་གང་ཚོགས་ཚད་བསགས་པའི་ སྟོར་ཚད་མི་ར་
ཁིའི་རུ་ཏོ་སང་༡༠བླུགས་པ་ཅིན་ རུས་སྣ་གཞན་ཚུ་སང་༥རྲེ་བླུགས་ཏེ་ཁྲམ་ཁྲུམ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

138

བརྡུངས། དེ་ལས་ལུག་མར་རིངམ་ཉག་༡༦དང་གཅིག་ཁར་ཟངས་སྣྟོད་ནང་བསྐྟོལ་
བའི་བྱུག་པ་གིས་ མགོ་བོའི་སྡུད་སྟོ་བཞི་དང་ བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་
རྒྱབ་ཀི་ཚིགས་པ་དྲུག་པ་དང་བདུན་པ་ རྐང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ལ་སོགས་པའི་རླུང་
གསང་ཚུ་ལུ་བྱུག་པ་འབད་བ་ཅིན་ སིང་རླུང་འདྲྲེ་ཆགས་ཟྲེར་ལག་པའི་སོར་མྟོའི་
རྲེས་ཀི་ཐོར་པ་དམར་ཙག་དང་གདོན་ཅན་གི་རིགས་དང་འབྲས་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

༢. འབྲུ་མར་གི་བྱུག་པ།
པད་ཀར་མར་ཁུ་ཚུ་ལས་བཟྟོ་བའི་འབྲུ་མར་གི་བྱུག་པ་གིས་རླུང་ནད་ཀིས་གཉིད་ལོག་
མ་བཏུབ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༣. ཞུན་མར་གི་བྱུག་པ།
རྩི་མར་གསར་འཇམ་གི་བྱུག་པ་གིས་བླྟོ་རྣྟོ་ཞིང་དྲན་པ་གསལ་ཏོག་ཏོ་འགྟོ་ནི་ལུ་ཕན།

༤. ལོ་མར་གི་བྱུག་པ།
ལོ་གསུམ་བཞི་ལོན་པའི་འབྲི་དང་ལུག་མར་གི་བྱུག་པ་འདི་གིས་སེམས་འཆལ་འཆོལ་
འབད་མི་དང་དྲན་མྲེད་བརྒྱལ་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

139

༥. ར་རྐྱང་བོང་ཚིལ་གི་བྱུག་པ།
ར་རྐྱང་དང་བོང་ཀུའི་ཚིལ་ལུ་གི་བྱུག་པ་གིས་ཆུ་སེར་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་དང་འབྲུམ་
ཕན་ལེབ་མྟོ་མང་དུ་འབྱུང་བའི་ནད་ལུ་ཕན།

༦. སམ་དང་ད་བྱིད་ཀི་བྱུག་པ།
སམ་དང་ད་བྱིད་ཀི་ཚིལ་རྐྲེད་པའི་ནད་དམིགས་ཚུ་ལུ་བྱུག་པ་ཅིན་ མཁལ་མའི་
ཤུགས་ཉམས་ཏེ་ས་བོན་འཛག་མི་དང་རྐྲེད་པའི་ཚིགས་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༧. རི་དྭགས་ཤ་བའི་ཚིལ་བྱུག།
ཤ་བའི་ཚིལ་བུ་གཟུགས་ཁར་བྱུག་པ་ཅིན་ ཤིག་དང་སྟོ་མ་ཚུ་རྩ་ལས་ར་མི་ཆགས།

༨. ཁིའི་ཚིལ་བྱུག།
ཁི་ཡི་ཚིལ་བུས་རྟོ་ཁི་གིས་སོ་བཏབ་སྲེ་རྨ་རྲེད་པ་སྲེ་ འདུ་བས་རྲེད་པ་དང་ཟས་སྟོད་
ཀི་རྲེད་པ་ཟྲེར་དྲགས་མ་བཏུབ་མི་ལུ་ཕན།

༩. ཕག་ཚིལ་དང་མུ་ཟིའི་བྱུག་པ།
ཕག་ཚིལ་དང་མུ་ཟི་ནག་པོ་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ གང་ཤུ་དང་འབྲུམ་ཆུང་ས་སོབ་
འཐོན་མི་བས་ལྡགས་ཀི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

140

༡༠. ར་ཚིལ་དང་འབྲི་མྟོག་གི་བྱུག་པ།
ར་ཚིལ་དང་འབྲི་མྟོག་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ གདོང་ལུ་སིབ་བུའམ་བེག་གེ་དང་
འབྲུམ་ནག་གི་ཤུལ་སོགས་མྲེདཔ་སྲེ་འགྟོ་ཚུགས།

༡༡. ཙན་དན་མར་ཁུའི་བྱུག་པ།
ཟངས་ལ་སོགས་པའི་ཧྟོད་ནང་ལུ་ཙན་དན་དཀར་པོ་སང་༣དང་དམར་པོ་སང་༦སེང་
ལྡྲེང་སང་༡༠ཤུག་པ་དྲི་ལྡན་སང་༡༥གཞྟོགས་པའི་ཕྲེ་མ་བ་དམར་ཟལ་གི་མར་ཉག་
༡༤དང་མཉམ་བཙོག་སྲེ་དྲྟོད་གང་པའི་ཤུལ་ལུ་ སླར་ལོག་ཆུ་ནང་བཙོག་སྲེ་བཏོན་
པའི་མར་ཁུའི་བྱུག་པ་གིས་ཤུ་བ་དང་རྨ་རྒན་གཟའ་ནད་རྐང་འབམ་ འབྲས་དང་
སུར་ཡ་ དྲྲེག་གྲུམ་ རྩ་དཀར་ཚ་ཤས་ཅན་དང་ རླུང་ཤས་ཅན་གི་གྟོ་བ་ས་རྦབ་ཀི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།(ལག་ལེན་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཤོག་གངས་༤༥༩འི་ནང་དུ་གསལ)

༡༢. བྱ་རྒྟོད་དང་ཕག་ཚིལ་སར་བའི་བྱུག་པ།
བྱ་རྒྟོད་དང་ཕག་པའི་ཚིལ་ལུ་ ཡང་ཅིན་འབྲི་མར་དང་གོ་སྟོད་ཀི་ཕྲེ་མ་སར་བ་རྐང་
མཐིལ་ལུ་བྱུག་མི་འདི་གིས་ན་ཚོད་རྒས་པའི་མིག་འགིབ་ཀི་ནད་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

141

༡༣. བཅའ་ས་འབྲུ་མར་སར་བའི་བྱུག་པ།
བཅའ་ས་འབྲུ་མར་ལུ་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ རླུང་ནད་རུས་པར་ཞུགས་ཏེ་རུས་པའི་
གཏིང་ནས་ལྷང་ལྷང་སྲེ་ན་མི་དང་ཟུག་གཟྲེར་རྐྱབ་པའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

༡༤. ག་རྩི་མར་དཀར་སར་བའི་བྱུག་པ།
ག་རྩི་མར་དཀར་དང་སར་ཏེ་མགུ་ཏོག་དང་གཟུགས་ལུ་དབུར་བ་ཅིན་ཚ་བའི་ནད་ཀིས་
ཉིན་མཚན་མྲེད་པར་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

༡. ལྡྲེ་གུའི་བྱུག་པ་༡༤ལས་ཤུ་དག་རྭ་གཞྟོབ་ཀི་ལྡྲེ་གུ།
མུ་ཟི་སེར་ནག་དང་ར་དུག་པ་མི་དང་ཁིའི་བྲུན་ཤུ་དག་ནག་པོ་རྭ་གང་ཐོབ་ཀི་
གཞྟོབ་དྲི་ཆུ་དང་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ལྷྟོག་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

༢. མུ་ཟི་ཚྭ་ཕབས་སར་བའི་ལྡྲེ་གུ།
མུ་ཟི་སེར་པོ་ལན་ཚྭ་ཕབས་དུ་བ་རལ་པ་མར་རིང་དང་སར་བའི་ལྡྲེ་གུ་བྱུགས་ཏེ་
ཉིམ་གིས་འཚིག་བཅུག་པ་ཅིན་ཤུ་བའི་ནད་གསར་རིང་ག་ར་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

142

༣. བྱི་བྲུན་གསེར་རྡྟོའི་ལྡྲེ་གུ།
བྱི་བའི་བྲུན་མྲེ་ལ་སེར་ཙམ་བརྟོས་པ་དང་ གསེར་རྡྟོ་མིའི་ནུ་ཞྟོ་ཚུ་དང་སར་བའི་
བྱུག་པ་གིས་རྨ་དང་ སྐྲངས་པའི་རྣག་བསགས་བསགསཔ་ཚུ་ཕིར་བཏོན་ནི་དང་རྣག་
མྲེད་པར་སྟོ་བའི་རིགས་ལུ་ཕན།

༤. སད་དཀར་འྟོ་མ་སར་བའི་ལྡྲེ་གུ།
སད་དཀར་ནུས་ལྡན་བསྲེགས་པའི་ཐལ་བ་དང་ར་བོང་གི་འྟོ་མ་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་
་དྲགས་མི་འདོད་པའི་རྨ་རྒན་རྣག་འཛག་སྲེ་ངོ་བོ་རྨ་འབྲས་ལུ་གྱུར་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

༥. ཏིལ་ཕྲེའི་ལྡྲེ་གུ།
ཏིལ་དཀར་ནག་གི་ཕྲེ་ནང་ཕྱུར་ཁུར་བཏབ་ཏེ་བསྐྟོལ་བའི་བྱུག་པ་གིས་དྲྲེག་ནད་ལུ་ཕན།

༦. སླྲེ་ཏྲེས་དང་བ་ལྕིའི་ལྡྲེ་གུ།
ཤུ་དག་ནག་པོ་སོ་མ་ར་ཛ་ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ་སླྲེ་ཏྲེས་བའི་ལྕི་བ་དང་ཆུ་
རིང་སྐམས་ཤུལ་གི་ས་མྱག་ཚུ་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ ཚ་བ་དང་ བརྡབ་འགམས་
སོགས་ཀིས་སྟོ་མི་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

143

༧. དུད་པ་དང་ཡུང་སྲེར་གི་ལྡྲེ་གུ།
ཁིམ་ནང་ཆགས་པའི་དུ་པ་དང་ཡུང་བ་སེར་པོ་ སྲེར་པ་ རུ་ར་ དུག་མྟོ་ཉུང་ཚུ་བ་
དང་མཛོ་མྟོ་གང་རུང་གི་དརཝ་དང་གཅིག་ཁར་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་ཤུ་ཐོར་དང་
གདོང་པའི་ངོ་ཁབས་དང་ཁྲེ་མ་པགས་ནད་ཚུ་སེལ།

༨. ཡུངས་ཀར་དང་ཤུ་དག་གི་ལྡྲེ་གུ།
ཡུངས་ཀར་དང་ཤུ་དག་ནག་པོ་རྒྱམ་ཚྭ་སེང་ཕྟོམ་(ཞུ་མཁན་)བཅས་ཀི་ཕྲེ་མ་ཆུ་དང་
བ་ཆུ་གང་རུང་ནང་སར་བའི་ལྡྲེ་གུ་གིས་ གདོང་འཁྱུཝ་དང་དབུར་བ་ཅིན་ ངོ་ཁབས་
ཁྲེ་མ་འབྲུམ་ཐོར་ལ་སོགས་པ་སེལ།

༩. འྟོམ་བུ་དང་ཨ་རུ་རའི་ལྡྲེ་གུ།
འྟོམ་བུ་དང་ཨ་རུ་ར་དྲི་ཆུ་དང་སར་བའི་བྱུག་པ་གིས་དུག་ནད་ཀིས་ཡན་ལག་སྟོ་མི་
ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༠. ཙན་དན་ཧྟོང་ལེན་སར་བའི་ལྡྲེ་གུ།
ཙན་དན་དམར་པོ་དང་ ཀི་ལྕྲེ་དཀར་པོ་ཧྟོང་ལེན་གི་ཕྲེ་མ་གངས་ཆུ་དང་སར་བའི་
བྱུག་པ་གིས་ཁྲག་གཟྲེར་དང་པགས་ནད་རིགས་ཀི་ཚ་བ་དང་གཉན་ནད་མྲེ་དབལ་ཚུ་ལུ་
ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

144

༡༡. སྐྱུ་རུ་དང་ཨུཏྤལ་གི་ལྡྲེ་གུ།
སྐྱུ་རུ་ར་དང་ཨུཏྤལ་སྔྟོན་པོ་གཉིས་མར་གསར་དང་གཅིག་ཁར་སར་ཏེ་གཟུགས་
ཁར་བྱུག་པ་ཅིན་ རྔུལ་ནག་སྐམ་མ་བཏུབ་པར་འཐོན་མི་དང་རིམས་ནད་ལ་སོགས་
པ་ཚ་བ་ཕིར་ཤོར་བའི་ནད་ལུ་ཕན།

༡༢. དུད་པ་ཟྟོ་མར་གི་ལྡྲེ་གུ། དུ་པ་དང་རུ་ར་ཆུ་རྩ་རྲེ་ལྕག་པ་བཅས་བསྲེགས་པའི་ཐལཝ་ལན་ཚྭ་ཕབས་ཚུ་དང་ཟྟོ་མདོང་ལུ་ཆགས་པའི་མར་དང་སར་བ་བྱུག་པ་ཅིན་
ལྟོག་ཤུ་དང་ཟ་འཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༣. སྦྲུལ་ནག་པགས་པའི་ལྡྲེ་གུ།
སྦྲུལ་ནག་གི་པགས་ཀོ་དུ་པ་ཕི་ཁར་མ་ཤོརཝ་སྲེ་བསྲེགས་ཞིནམ་ལས་ཕགཔ་གི་ཚིལ་
ལུ་དང་སར་ཏེ་བྱུག་པ་ཅིན་ ཤ་བཀ་དང་བས་ལྡགས་སོགས་པགས་ནད་ཀི་རིགས་
ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༤. སྔྟོན་བུ་སྲུབ་ཀའི་ལྡྲེ་གུ།
སྔྟོན་བུ་དང་སྲུབ་ཀ་ཞྟོ་དང་སར་ཏེ་བྱུག་པ་ཅིན་ཟ་འཕྲུག་གི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

145

བྱུག་པ་འབད་ཐངས་དང་ཕན་ནུས།

རྒྱུད་ལས། བྱུག་པའི་ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་དབང་པོ་གསལ།། ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་གོང་གི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་སྣུམ་བྱུག་༡༤དང་ལྡྲེ་གུའི་བྱུག་པ་༡༤བཅས་བསྟོམས་བྱུག་པའི་དབྱྲེ་བ་༢༨ཡོདཔ་མི་འདི་ཚུ་གིས་ སེམས་འཆལ་འཆོལ་འབད་མི་དང་ དྲན་མྲེད་བརྒྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་རླུང་ནད་ཀི་རིགས་ལུ་ ལོ་འཁོར་བའི་མར་རིང་གིས་ཚིགས་པ་དང་པོ་དང་ དྲུག་པ་ བདུན་པ་ བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ཚུ་ལུ་འཕུར་མཉེ་དང་ སནམ་ཅུང་ལ་སོགས་པའི་དྲིལ་ཕིས་འབད་ཞིནམ་ལས་འཕག་དགོཔ་ཨིན། དེ་སྲེ་འབད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། དྲིལ་ཕིས་བད་ཀན་སེལ་བ་དང་། །ཚིལ་ནི་རབ་ཏུ་ཞུ་བྱྲེད་ཅིང་། །ཡན་ལག་བརན་པར་བྱྲེད་པ་དང་། །པགས་མདོག་གསལ་བར་བྱྲེད་པའི་མཆོག །ཅེས་དང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། དྲིལ་ཕིས་བད་ཀན་སེལ་ཞིང་ཚིལ་འཇུ་བྱྲེད། །པགས་མདོག་ཡན་ལག་བརན་པར་བྱྲེད་པའི་མཆོག །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་ བྱུག་པ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྲེ་འབད་བ་ཅིན་ ཚེ་རིང་ནི་དང་དབང་པོ་གསལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཡོད། བྱུག་པ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་སན་ཕྲེ་ལ་སོགས་པ་དབུར་ཏེ་དྲིལ་ཕིས་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མི་དེ་ཡང་ བྱུག་པ་གིས་རླུང་ཞི་རུང་དྲིལ་ཕིས་མ་འབད་བ་ཅིན་བད་ཀན་འཕེལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་ཡོདཔ་ལས་བརྲེན་ཏེ་ཨིན།སིར་བཏང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་གཙང་ས་་བསྲེན་ཐངས།
ཡོངས་གཏད་ལས། ལན་གཅིག་ལྔ་བརྒྱའི་ཐ་མར་བབ་དུས་ན། །འབྱུང་པོ་རྣམས་ཀིས་གྟོ་བུར་ཡེ་འདྲྟོག་གཏོང་། །མ་མྟོ་མཁའ་འགྟོས་ནད་ངན་ཡམས་སུ་འབེབས། །མུ་སྲེགས་གདུག་པས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

146

རས་ཀི་སྟོར་བ་བྱྲེད། །དེ་དུས་བདག་གཞན་སྲུང་བ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། །ཟྲེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྲེ་སིར་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ལུ་ཡང་གཙང་ས་བསྲེན་དགོཔ་འདི་ རང་དང་གཞན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ནད་གཞི་སྔྟོན་འགོག་གི་དོན་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་དེང་སང་འཛམ་གིང་ནང་ལུ་ཉེན་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཨེཆ་ཨའི་བི/ ཨིདྲིསི དང་གཞན་ཡང་འགོས་ཁབ་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་མི་འབོ་ནིའི་དོན་ལུ་གཙང་ས་བསྲེན་དགོཔ་གལ་ཆེ།

༡. དེ་ཡང་གསེར་ཁབ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་བྱད་ཚུ་ཆུ་ཚན་དང་ཡང་ཅིན་རླངས་བཙོ་ནང་
དུས་ཡུན་སྐར་མ་༢༥དང་༣༠འི་བར་བཙོ་དགོ།
༢. གལ་སིད་གྟོ་བུར་གི་གནས་སངས་ལས་བརྲེན་ ཁབ་བཙོ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གནོད་
ཉེན་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་འབུབ་བསད་ཀི་སྨན་ཆུ་ནང་སངས་བཞག་ནི་ ཡང་ཅིན་
ནདཔ་རྲེ་རྲེ་གི་དོན་ལུ་ཉུང་ཤོས་མྲེ་གུ་སྐར་མ་༣ལས་༥གི་བར་ན་ཁབ་དམརཔོ་མ་
འགྟོ་ཚུན་མྲེ་གཏང་དགོ།
༣. ཆ་བྱད་ཀི་རིགས་ཚུ་ལག་ཤུབས་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་སྐམ་པ་གིས་འཐུ་ནི་མ་གཏོགས་
ལག་ཤུབས་མྲེད་པར་ནམ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འྟོང་།
༤. ནང་སྨན་ལྟྲེ་བ་དང་ རྟོང་ཁག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་ཚུ་ག་ར་གིས་(གཏར)ཁྲག་བཙག་
སྐབས་དང་གཞན་ཡང་དཔྱད་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་འགོས་ནད་སྔྟོན་འགོག་ཚུ་ཁག་ཆེཝ་དང་བསྟུན་གྟོན་ཆས་(གིབ་ལས་གྲུབ་པའི་བེར་གོས་སམ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

147

༼ཀོཊ༽ཡང་ཅིན་ཀོཊ་དཀརཔོ་ཚུ་) ཚུ་རྒྱལ་སིའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ལག་
ལེན་འཐབ་དགོ།

༥. སྨན་བཅོས་ཀི་ལཱ་ལས་བརྲེན་འབྱུང་བའི་བཙོག་པ་ཚུ་འཛིན་སྟོང་གི་དོན་ལུ་གསོ་བའི་
གནས་ཚད་ལུ་ཚོས་གཞི་མ་འདྲཝ་འབད་མི་ཕག་སིགས་སྣྟོད་ ཚོས་གཞི་དམར་པོ་
འདི་ཁྲག་དང་རྣག་ལ་སོགས་པ་མི་གི་གཟུགས་ཁ་ལས་བྱུང་བའི་བཙོག་རིགས་
བཙུག་ནི།སེརཔོ་འདི་ཁབ་དང་གཙགས་བུ་ཚུ་རྣྟོ་བའི་རིགས་ཚུ་བཙུག་ནི།ཧྟོནམ་
འདི་ཡིག་ཚང་གི་བཙོག་རིགས་ཚུ་ག་ར་གིས་གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་སིད་བྱུས་དང་
འཁྲིལ་ཕག་སིགས་སྣྟོད་འདི་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༦. ནང་སྨན་ལྟྲེ་བ་དང་རྟོང་ཁག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་ཚུ་ག་ར་གིས་གསོ་བའི་ལམ་ལུགས་སི་
མཚུངས་སྲེ་ ཁབ་དང་དཔྱད་རིགས་ཀི་མཚོན་ཆས་རིགས་ཀིས་སོབ་ནི་ཚུ་གིས་རྨ་
ཁྲག་བཏོན་པ་ཅིན་མི་ངོམ་དེ་ལུ་ཉེན་ཁའི་དཀའ་ངལ་ལས་སྟོབ་ཐབས་ཀི་ཐབས་ཤེས་
ལུ་ དེ་གིས་ཐོ་བཀོད་དང་བསྟུན་སན་ཞུ་འབད་ནི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༤. ནང་སྨན་ལྟྲེ་བ་དང་རྟོང་ཁག་ནང་སྨན་སྲེ་ཚན་ཚུ་ག་ར་གིས་འགོས་ནད་བཀག་ནི་
དང་ འབུ་བསད་ཀི་ཁེ་ཕན་སྟོམ་ཡོད་པའི་སྨན་(ཀོ་ལོ་རིན) ལག་ལེན་འཐབ་
དགོཔ་དང་ལྷག་པར་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིམ་ལས་བཀོག་བཏུབ་པའི་ཅ་ཆས་རིགས་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

148

ཚུ་བཙོག་རིགས་འཛིན་སྟོང་གི་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་
འཐབ་དགོ།

༧. གསེར་ཁབ་བརྐྱབ་ད་པགས་ནད་ཆུ་སེར་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ལག་ཤུབས་ལག་ལེན་ངེས་
པར་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད་ སྐམ་ས་ཚུ་ལུ་བརྐྱབ་པ་ཅིན་ ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ཤུབས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།

༨. ཁྲག་གཙགས་ནི་ཆ་བྱད་གཙགས་བུ་མྲེ་བུམ་རབ་རྭ་ཚུ་གནོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀི་
དོན་ལུ་འབུབ་བསད་ཀི་སྨན་ཆུ་(ཨའི་དྲིན) ནང་སངས་བཞག་ཞིམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ཁྲག་གཙགསཔ་ད་གསང་མིག་ཚུ་ལུ་སྨན་ཆུ་(ཨིས་པི་རིཀ) གིས་ཕག་སྲེ་གཙང་ས་བཟྟོ་དགོཔ་མ་ཚད་ གསེར་ཁབ་བརྐྱབཔ་ད་ཡང་
གསང་མིག་ལུ་དེ་བཟུམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༩. དཔྱད་བཅོས་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ཉེན་ཁ་དང་བསྟུན་རང་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ཅ་ཆས་
ལག་ཤུབས་ཀོཊ་དཀརཔོ་ཁ་རས་གདོང་ཁེབས་མིག་ཤེལ་ཚུ་དཔྱད་བཅོས་
འབད་མི་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་ལུ་ངེས་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡༠. རླངས་ལུམས་ཀི་བཅོས་ཐབས་སྐབས་གདན་ཁེབས་དང་ མལ་ཆ་ཚུ་ནདཔ་རྲེ་རྲེ་
བཞིན་སོར་དགོཔ་དང་ ཆུ་ལུམས་སྐབས་དེ་བཞིན་ཆུ་སངས་སའི་ཝ་འདི་ནདཔ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

149

སངས་ཚརཝ་ཅིག་ཚར་རྲེ་འཁྱུ་བཞིན་ལས་གཙང་ས་དང་ལྡན་ཐོག་ལས་གསོ་བའི་
གནོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡༡. ནམ་རང་འབད་རུང་ དཔྱད་ཀི་ཆ་བྱད་ཀི་རིགས་ཚུ་དུས་རྒྱུན་གཙང་ས་དང་ལྡནམ་སྲེ་ ཆ་བྱད་ཀི་སྣྟོད་ནང་བཙུགས་ཏེ་བཞག་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།
གོང་ལུ་བཤད་པའི་འཇམ་རྩུབ་ཀི་མདོའི་ལག་ལེན་ཁད་ཆོས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པ་འདི་བཟུམ་སྨན་དཔྱད་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་གིས་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་ཀུན་སླྟོང་དང་ལྡན་དགོཔ་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིནམ་ལས། ཕི་རྒྱུད་ཡོངས་གཏད་ལས། སྨན་པའི་རྒྱུ་དྲུག་ཚོགས་པའི་སྐལ་ལྡན་ལ།དྲང་སྟོང་ཆེན་པོའིརྒྱུད་འདི་གཏད་པར་གིས། །ཞྲེས་དང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། རྒྱུ་ནི་བླྟོ་ལྡན་བསམ་པ་དཀར་བ་དང་།།དམ་ཚིག་ལྡན་དང་རྣམ་པ་བཟྟོ་བ་དང་། །བྱ་བ་ལ་བརྩྟོན་མི་ཆོས་མཁས་དང་དྲུག།ཞྲེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཁད་ཆོས་ཕུན་གསུམ་ཚོགས་པ་འདི་ལྟ་བུ་དང་ལྡན་པའི་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པ་ཚུ་གིས་དུས་ཨ་རག་ར་སྲེ་རྒ་ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་གིས་ཉམས་ཐགཔའི་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀི་དོན་ལུ་སྨན་བཅོས་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཉམས་སུ་བླང་བྱ་སྨྟོན་འཇུག་ཚད་མྲེད་བཞི་དང་། སྟོམ་པ་བྱང་ཆུབ་ཀི་སེམས་དཔའི་སྟོད་པ་སིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕ་རྟོལ་དུ་ཕིན་པ་དྲུག་ཉམས་སུ་བླངས་ཏེ། ནད་ངོས་འཛིན་དང་སྨན་དཔྱད་ཚུ་དམན་པའི་མཐའ་དང་། ལྷག་པའི་མཐའ་དང་། ལོག་པའི་མཐའ་རྣམ་པ་གསུམ་སྤང་ཞིནམ་ལས། ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཡང་དག་པ་དབུ་མའི་ལྟ་བ་ནི། ལྟ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

150

བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་པ་དང་ལྡན་དགོཔ་དང་། སྟོམ་པ་ཚད་མྲེད་བཞི་ཡང་ལོག་པའི་གོལ་ས་བཞིར་མ་ཤོར་བར་སྟོམ་དགོཔ་ཨིན། སྟོད་པ་སྤང་བླང་གཉིས་ལས་ སྟོག་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གི་སྟོ་ལས་མི་དགེ་བ་བཅུ་དང་། སྟོ་འཆལ་ཐོ་ཅོ་ངན་སྟོད་མ་རབས་ཀི་སྟོད་པ་ཚུ་དོར་ནས་སྤང་དགོ། བླྟོ་བཞག་གི་དམ་ཚིག་དྲུག་དང་།ཤེས་པར་བྱ་བའི་དམ་
ཚིག་གསུམ། བཟུང་བར་བྱ་བའི་དམ་ཚིག་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་དམ་ཚིག་ཚུ་དང་མ་གལ་
བར་སེམས་ཁར་བཞག་ནི་དང་། རྣམ་པར་བཟྟོ་བ་ ལུས་བཟྟོ་ངག་བཟྟོ་ཡིད་བཟྟོ་གསུམ་གི་སྟོ་ལས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཐོག་ལས་གཞན་ནད་པའི་དོན་དུ་དུས་ལས་མ་ཡོལ་བར་བརྩྟོན་པས་བསྒྲུབ་པ་ཅིན་གནས་སྐབས་ཚེ་འདིར་སིད་ནི་དང་ཀུན་གིས་སི་བོར་བཀུར་ནི། ཚེ་རིང་ཞིང་
དབང་ཕྱུག་ནི། ནོར་ལོངས་སྟོད་དགའ་སིད་དཔལ་འབྱྟོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པར་
གྱུར་ནི་དང་། ཕི་མ་ཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་ཡང་གཞན་ནདཔ་ཚུ་ལུ་བྱམས་པ་སིང་རྲེ་ལ་སོགས་པ་ཚད་མྲེད་བཞིའི་སྟོ་ལས་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ག་ཏེ་དྲགས་དྲགས་ལེགས་ཤོམ་སྲེ་ཞུ་ཚུགས་ཏེ་
འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་བསོད་ནམས་ཚོགས་གཉིས་རྟོགས་ཏེ་ལུས་རྲེན་འདིའི་ཐོག་
ལུ་ར་སངས་རྒྱས་སྨན་གི་བླ་མའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་འགྱུར་བ་ཐེ་ཚོམ་མྲེད་ཟྲེར་འཚོ་མཛད་སྨན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཉིད་ཀིས་གསུངས་ཡོདཔ་ལས་ཐར་པ་ལུ་འགྟོ་ནིའི་རྲེ་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཁ་ཚིག་ཙམ་མིན་པ་དོན་དངོས་སུ་ཉམས་སུ་བླང་ཞིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

151

སིར་བཏང་དཔྱད་རིགས་ཞབས་ཏོག་གི་གནས་ཚད།
རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ནང་ལུ་གཤམ་གསལ་གི་དཔྱད་རིགས་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ཆ་ཚང་ཐོབ་ཚུགས།
༡. གཏར་རྩ་༧༧ཆ་ཚང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
༢. མྲེ་བཙའི་གསང་དམིགས་༧༡ཆ་ཚང་ལུ་གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་གཉིས་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི།
༣. དུགས་ཀི་སྐབས་སུ་བསིལ་དུགས་༡༡དང་དྲྟོད་དུགས་༡༩ག་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
༤. ཆུ་ལུམས་དང་རླངས་ལུམས་གཉིས་ཆ་ར་ཐོབ་ཚུགས།
༥. བྱུག་པ།
༦. བཤལ།

༧. སྐྱུག།
༨. སྣ་སྨན།

༩. འཇམ་རྩི།
༡༠. ནི་རུ་ཧ།
༡༡. སྤྲ་ལྡན་གསེར་ཁབ།
༡༢. མྲེ་བུམ།
༡༣. རབ་རྭ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

152

༡༤. སྣུམ་ཚུགས།
༡༥. གསེར་ཚུགས།
༡༦. ཟངས་ཚུགས།
༡༧. ལྕགས་ཚུགས།
༡༨. རྭ་ཚུགས།
༡༩. ཤིང་ཚུགས
༢༠. རས་ཚུགས།
༢༡. ཨ་ཀུ་པཱང་ཅཱར།

ལུང་ཕྟོགས་གཙོ་བསྲེན་སྨན་ཁང་ནང་ལུ་གཤམ་གསལ་དཔྱད་རིགས་ཀི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས།
༡. གཏར་རྩ་༧༧ཆ་ཚང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་རུང་མཁས་རིག་དང་ཉམས་མྱྟོང་
མྲེད་པ་ཅིན་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བསྲེན་སྨན་ཁང་ལུ་འབྲྲེལ་གཏུག་འབད་དགོཔ་ཨིན།
༢. མྲེ་བཙའི་གསང་དམིགས་༧༡ ཆ་ཚང་ལུ་གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་
འཐབ་ནི།
༣. རླངས་དུགས།
༤. རླངས་ལུམས།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

153

༥. བྱུག་པ།
༦. བཤལ།

༧. སྐྱུག།
༨. སྣ་སྨན།

༩. འཇམ་རྩི།
༡༠ ནི་རུ་ཧ།
༡༡. སྤྲ་ལྡན་གསེར་ཁབ།
༡༢. མྲེ་བུམ།
༡༣. རབ་རྭ།

༡༤. སྣུམ་ཚུགས།
༡༥. གསེར་ཚུགས།
༡༦. ལྕགས་ཚུགས།
༡༧. ཟངས་ཚུགས།

རྟོང་ཁག་སྨན་ཁང་ནང་ལུ་གཤམ་གསལ་དཔྱད་རིགས་ཀི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས།
༡. གཏར་རྩ་༧༧ལས་སྣ་རྩྲེ་ དཔྲལ་རྩ་ མཚོགས་གསང་༣དང་ ལོང་རྩ་ སྣྟོད་ཀ་ཚུ་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

154

༢. མྲེ་བཙའི་གསང་དམིགས་༧༡ཆ་ཚང་ལུ་གསེར་ཁབ་དང་ དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་
འཐབ་དགོཔ།
༣. སྤྲ་ལྡན་གསེར་ཁབ།
༤. མྲེ་བུམ།
༥. རབ་རྭ།

༦. སྣུམ་ཚུགས།
༧. བྱུག་པ།

གཞི་རྲེན་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཚུ་ནང་ལུ་གཤམ་གསལ་དཔྱད་རིགས་ཀི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།
༡. གསེར་ཁབ།
༢. དངུལ་ཁབ།

༣. སྣུམ་ཚུགས།

དྲན་གསོ།གོང་གི་དཔྱད་རིགས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ལུ་གསེར་ཁབ་དང་ དངུལ་ཁབ་ སྣུམ་ཚུགས་ རླངས་དུགས་ རླངས་ལུམས་ ཆུ་ལུམས་ སྣ་སྟོངས་ བྱུགས་པ་ཚུ་དྲུང་འཚོ་གིས་སྨན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྨན་པ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

155

དགོཔ་དང་ དཔྱད་རིགས་གཞན་ཚུ་རང་སོའི་ཁད་རིག་དང་ལྡན་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

གཞི་རྲེན་དང་ཁུངས་གཏུགས་དཔེ་ཆའི་ཐོ།
ཨང་། དཔེ་ཆའི་མིང་། རྩྟོམ་པ་པོ།
༡. རྒྱུད་བཞི་རྩ་བ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ།
༢. རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བཻཌཱུར་སྔྟོན་པོ། སྲེ་སིད་སངས་རྒྱ་མཚོ།
༣. གསོ་རིག་སིང་བསྡུས་ས་རྲེངས་གསར་པ། ལྷ་ས་སྨན་རྩིས་་ཁང་།༡༩༧༨/
༤. ཆ་བྱད་དཔྱད་ཀི་ལག་དེབ། བླྟོ་བཟང་དམ་ཆོས།
༥. བཻཌཱུར་དཀར་པོ། སྲེ་སིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ།
༦. སྨན་དཔྱད་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ། བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་།
༧. རྒྱུད་བཞིའི་དཀའ་འགྲེལ།
༨. རྒྱུད་བཞིའི་བརྡ་བཀྟོལ་ཨ་རུ་རའི་འཕྲེང་བ།
༩. གསོ་བ་རིག་པའི་ཚིག་མཛོད་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན།བྱམས་པ་ཕིན་ལས།
༡༠. འཆི་མྲེད་ནོར་འཕྲེང་། སི་ཏུ་ཆོས་ཀི་འབྱུང་གནས།
༡༡. གཡུ་ཐོག་ཤོག་དྲིལ་སྐྟོར་གསུམ། གཡུ་ཐོག་པ།
༡༢. རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མྲེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།ཟུར་མཁར་པ་བླྟོ་གྟོས་རྒྱལ་པོ།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

156

༡༣. རྟོང་ཁའི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མྟོ། ཀུན་བཟང་འཕིན་ལས་།
༡༤ དྲི་མྲེད་ཤེལ་གོང་ཤེལ་འཕྲེང་། བསན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ནས།

སྨྟོན་ཚིག།
སིགས་དུས་འགྟོ་རྣམས་ནད་གདོན་སྣ་ཚོགས་ཀིས། །ལུས་དང་སེམས་གཉིས་བདེ་བའི་སྐབས་མྲེད་པར།།ཉིན་མཚན་འཁོར་མྟོར་མནར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དག། །རྩད་ནས་འབྱིན་པའི་ཐབས་མཆོག་དཔྱད་ཅེས་གགས།།

ཚ་སྟོབས་མྲེ་ལྟར་འབར་བའི་གཉེན་པོ་གཏར། །གང་སྟོབས་ཆུ་ལྟར་རྒྱས་ལ་མྲེ་བཙའ་སྲེ།།ལྡན་འདུས་ཚ་གང་གང་ལ་གང་དགོས་པའི། །དུགས་ལུམས་བྱུག་པའི་དཔྱད་འདི་ཉམས་སུ་ལོངས།།

དྲང་སྟོང་ཆེན་པོའི་ལེགས་གསུངས་བཀའ་ཡི་མཛོད། །བླྟོ་དམན་རིག་པའི་ཁང་བུར་མ་ཆུད་རྣམས།།ད་གཟྟོད་དེབ་ཆུང་སྟོམ་བུ་ཁ་ཕྲེ་དང་། །གང་འདོད་ལག་ལེན་ནོར་སྐལ་འདི་ན་མཆིས།།

སྣ་ཚོགས་རས་སྒྱུར་ཚན་རིག་སྨན་དཔྱད་ཀིས། །ནད་གཅིག་བསལ་ཀང་ནད་གཞན་བསྲེད་ཉེན་ཆེ།།འབྱུང་ཁམས་སྟོམས་བྱྲེད་རང་ལུགས་སྨན་དཔྱད་འདི། །གསོ་དཔྱད་ཀུན་གི་རྒྱལ་པོ་ཉིད་དུ་གགས།།

དཔྱད་བཅོས་ཕན་བདེ་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

157

དཔྱད་ལྔའི་ལག་དེབ་སྣང་བྱྲེད་སྟོན་མྲེ་འདིས། །ཚ་གང་ནད་ཀི་མུན་པ་ཀུན་སེལ་ཞིང་།།ཐེ་ཚོམ་ཚང་ཚིང་འཚེར་ཕུང་ཀུན་འཚིག་ནས།།ནད་མྲེད་བདེ་དགའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།

འབྱུང་ལྔས་བསྲེད་པའི་དལ་རྲེན་མི་ལུས་འདི། །རླུང་མཁྲིས་བད་གསུམ་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་གིས།།སྟོག་གི་གཤེད་མར་གྱུར་པའི་ནད་ཀི་དཔུང་། །སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཇོམས་པའི་མཐུ་ཐོབ་ཤོག།

དྲི་མྲེད་གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་ཀུན་ལ་བཏུས། །ལག་ལེན་མཐོང་བརྒྱུད་རིག་པའི་ལམ་ནས་དྲངས། །དཔྱད་གསུམ་དག་པས་བྱི་དོར་ལེགས་བྱས་ནས། །འཚོ་བྱྲེད་གཞྟོན་ནུ་དགྲེས་པའི་རྒྱན་དུ་སྤྲེལ།།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་གཞན་ཕན་ལྟ་བ་དང་། །འཛམ་གིང་ཡོངས་ལ་གགས་པའི་ཚན་རིག་གཉིས། །ཟུང་དུ་འབྲྲེལ་བའི་གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་འདིའི། །སན་གགས་དབྱར་གི་ར་བཞིན་ཁབ་གྱུར་ཅིག།

བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞིའི་ནད་ཀི་གཡུལ་ངོ་ལས། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་བ་དན་སིད་པའི་རྩྲེར།། བསྲེངས་ནས་སྨན་ལྟོངས་སྲེ་འགྟོའི་བདེ་སིད་དེ། །སུམ་རྩྲེན་ཡུལ་གི་དཔལ་དང་མཉམ་པར་ཤོག།ཅེས་པའང་སི་ལོ་༢༠༠༨ སི་ཟླ་༢ པའི་དབྱིན་ཚེས་༡༠ ལུ་འབྲུག་ཐིམ་ཕུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ལྟྲེ་བ་ནས་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའྟོ།། ། །།