

༄༅། །རྩུང་སྦྱོར་བདུན་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ལུས་ཁམས་
གསོ་བའི་ཐབས་ཀྱི་ཕན་གཞོན་གྱི་སྐོར་
བཞུགས་སོ།།

།ཡོ་གའི་རྣལ་འབྱོར་པ་སྐ་སྐ་རམ་དེས་ལ་ན་མོ།

༣༡ ། རྒྱུ་རྒྱུ་ར་བདུན་པ་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་། རོག་མར་རང་ལུས་རྣམ་འབྱོར་གྱི་འདུག་སྐབས་
 སུ་བདེ་བར་འཁོད་ལ། མིག་གཉིས་བརྩམས་ཏེ་ཨོ་ཡིག་ཡིད་བཟུམ་བུ། རྒྱུ་རྒྱུ་ར་རྣམས་ཞོགས་པ་སྟེ་
 སྟོང་གི་སྐབས་སུ་བྱ་དགོས་ལ། ཉིན་ལྟར་དུས་ཚོད་གཅིག་པར་ཁེལ་ན་ལེགས། སྤྱིར་རྒྱུ་རྒྱུ་ར་རྣམས་
 ལ་རང་རང་གི་ཕན་ཡོན་དམིགས་བསལ་བ་དག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་བཤའ་ན། གཤམ་གྱི་རྒྱུ་
 རྒྱུ་ར་རྣམས་ལ་རྒྱན་དུ་ཆག་མེད་བྱས་ན། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་
 རྟེ། གཟུགས་གཞིའི་གནས་སྐབས་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་དང་། སེམས་ཁམས་ཞི་བར་གནས་ཤིང་། གཡེང་
 བ་ཞི་བ། ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་Musclesརྣམས་སྟོད་པོ་དང་མཉེན་པོར་འགྱུར་བ། ལུས་པོའི་རྒྱགས་
 ཚད་སྟོམས་བ། ལོ་ན་མཐོ་ཡང་ལུས་ལ་ཡང་ཤ་ཐོན་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཉིན་རེའི་སྤྱིར་
 བཟར་གྱི་སྐབས་སུ་ང་ལ་བའམ་ཐང་ཆད་ན་ངལ་གསོ་ལ། ངལ་སོས་པ་ན་སྤར་ཡང་བྱེད། གཤམ་ཏེ་ཆམ་
 པ་དང་། སྟོ་ལུ་རྒྱག་པ། ལ་མ་ན་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲ་བྲག་ལགག་ན། རོག་མར་སྒྲ་བྲག་གཡས་པ་
 མཇུ་བ་མོས་བཀག་སྟེ་གཡོན་པ་ནས་དབྲགས་རིང་བརྒྱབས་ཏེ་ཡུད་ཅམ་རིང་འཛིན་ལ། དེ་ནས་གཡོན་
 པ་མཇུ་བ་མོས་བཀག་སྟེ་གཡས་པ་ནས་སྤྱིར་གཏོང་། མདོར་ན་སྒྲ་བྲག་གཉིས་ཀ་གཅིག་མཚུངས་སུ་མ་
 སངས་ཀྱི་བར་དུ། གཡས་པ་བཀག་སྟེ་གཡོན་ནས་དབྲགས་རིང་བརྒྱབས་པ་དང་། གཡོན་པ་བཀག་སྟེ་
 གཡས་ནས་བརྒྱབས་ཅིང་། གཡོན་པ་བཀག་སྟེ་གཡས་ནས་གཏོང་བ་དང་། གཡོན་པ་བཀག་སྟེ་གཡས་
 ནས་བརྒྱབས་ཅིང་། གཡས་པ་བཀག་སྟེ་གཡོན་ནས་གཏོང་བ་གཉིས་རེ་མོས་སུ་བྱའོ།།

(શ્રી ૬૫૨) (શ્રી ૬૫૨) (શ્રી ૬૫૨)

དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་སྤངས། ཐོག་མར་སྣ་བྱག་གཉིས་ཀ་ནས་དབུགས་ཤུགས་ཆེན་པོས་བརྒྱབས་ཏེ་སྒོ་
བ་གཡས་གཡོན་གཉིས་གང་དགོས་ལ། རང་དུ་བརྒྱབས་པའི་དབུགས་སམ་རྒྱང་ཡོད་ཆད་བྱང་ཁོག་ཏུ་
བསྐྱེལ་བ་ལས་སྟོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་མི་འགོ་བར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྟོ་བ་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་སྟོད་པོར་གནས་
པར་བྱས་ནས་བྱང་ཁོག་ཏུ་དབུགས་རྒྱངས་ཏེ་བྱང་ངོས་ཀྱི་ཅི་རུས་ནམས་ཕྱིར་ཐོན་པར་བྱས་དགོས།
དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་སྤངས། རང་དུ་བརྒྱབས་པའི་དབུགས་དེ་སྣ་བྱག་གཉིས་ཀ་ནས་ཆ་མཉམ་དུ་
ཤུགས་ཆེན་པོས་ཕྱིར་གཏོང་དགོས། རྒྱང་སྒྲོར་འདི་ཉིད་ཐང་མ་ཆད་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་ཡང་བྱ་ལ། ཐང་
ཆད་ན་ངལ་གསོ་དགོས། རྒྱང་སྒྲོར་འདིའི་མགྱོགས་ཆད་རིམ་པ་གསུམ་ཅམ་དུ་བྱེད་ཆོག་སྟེ། དལ་བ་
དང་། མགྱོགས་པོ་དང་། ཏ་ཅང་མགྱོགས་པོ་གསུམ་གྱི་སྟོན་སྟེད་དེ། དེ་ཡང་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་
དལ་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་མགྱོགས་ནས་མགྱོགས་སུ་གཏོང་ཆོག། གང་ལྟར། ཉིན་རྒྱུན་སྒྲོར་
བརྒྱར་བྱས་ཏེ་དུས་ལྟན་གང་འཆམས་འགོར་བ་ན། དབུགས་འབྱུང་རྩལ་གྱི་སྒྲུབ་ཆད་དེ་ཆེས་མཐར་
བྱུག་ཏུ་སླེབས་ངེས་ཡིན། དུས་ཡོན། སྒྲིར་བཏང་རྒྱང་སྒྲོར་འདི་དུས་ལྟན་སྐར་མ་གཉིས་ནས་གསུམ་
གྱི་རིང་ལ་བྱས་ན་ལེགས། (ཕན་ཡོན་ནི) ཆམ་ནད། སྒོ་ནད། དབུགས་འཆང་སོགས་དབུགས་གཏོང་
ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཀུན་སེལ། ལྷུ་ལྷུང་དང་ཨོལ་མདུད་ན་བ་སོགས་མིད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ན་
ཆ་ཀུན་ལ་ཕན། སྒོ་བའི་རྩས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། སྒྲིང་དང་ལྷན་པར་རྒྱང་འབྱུང་འཇུག་དང་
འགོ་འོང་མང་དུ་བྱེད་པར་བསྐྱེལ་བས་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་ཡོངས་ལ་ཕན། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཏ་
ཅང་གལ་གནད་ཆེ་བའི་རྒྱང་འཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་སྟོམས་པར་བྱེད་ཅིང་རྒྱུན་མཐུད་དེ་ཆ་སྟོམས་སུ་

གནས་པར་བྱེད། ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་། ལུས་པོའི་སྤྱིང་གི་མི་གཙང་བའི་རིགས་དང་གཞོན་པའི་
རིགས་ནམས་དག་པར་བྱེད། རྒྱང་ཆ་སྟོམས་པར་བྱས་ཏེ་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྤྱིང་ཞིང་། ཅ་འཁོར་ནམས་
སུ་རྒྱང་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་སོགས་པན་ཡོན་ཤིན་དུ་མང་། (དགག་བྱའི) སྤྱིང་གི་ན་ཆ་ཡོད་
པ་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་བརྟུན་འདི་བྱེད་མི་རུང་། སྟོ་བ་དང་སྤྱིང་གི་རུས་སྟོབས་
ཞན་པ་ནམས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་དལ་བྱས་བྱ་རྒྱ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེདོ།

༼ རྒྱང་སྤྱོད་གཉིས་པ ༽

(ཀ་སྤལ་རྩ་ཏི་ བརྒྱུལ་མ)

རྒྱང་སྤྱོད་འདིའི་མིང་ལ་ཀ་སྤལ་རྩ་ཏི། ཞེས་ཟེར་ལ། ཀ་སྤལ་ནི་དབྱལ་བ་དང་། རྩ་ཏི་ནི་འོད་ལ་ཟེར།
རྒྱང་སྤྱོད་འདིས་ནལ་འབྱོར་པ་རང་གི་དབྱལ་ཁོང་གསལ་ཞིང་འོད་མདངས་ཅན་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན།
དབྱལས་རྒྱབ་གཏོང་བྱེད་སྟངས། རྒྱང་སྤྱོད་འདི་གོང་དང་མི་འབྲསྟེ། རྒྱང་སྤྱོད་དང་པོའི་སྐབས་སུ།
དབྱལས་རྒྱབ་གཏོང་གཉིས་ཀ་ཤུགས་ཆད་མཉམ་པར་བྱ་དགོས་ལ། འདིར་དབྱལས་ནང་ལ་བརྒྱབ་པའི་
སྐབས་སུ་རྒྱན་ལྗན་ལྟར་དལ་བྱས་བྱེད་དགོས་པས་སྟོ་བ་རང་བབས་སུ་གནས་ཤིང་། ཕྱིར་གཏོང་བའི་
སྐབས་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཏོང་དགོས་པས་སྟོ་བ་ནང་དུ་འཁྱམ་དགོས། རྒྱང་སྤྱོད་འདིས་ཅལ་
འཁོར་གསུམ་སྟེ། ལུ་ལ་རྩ་ར་དང་། སྤྱི་ཤི་ཏ་ན། མ་ནི་བྱ་ར་བཅས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་གཡོ་
འགྲུལ་དང་ཤུགས་རྒྱེན་སྟེ་ལ། དུས་ཡོན་སྐར་མ་ལྟ་ཅམ་གྱི་རིང་བྱས་པའི་རྗེས་སུ། རྒྱན་ལྗན་ལྟར་

དབུགས་རིང་དུ་རྩལ་ལ། དེ་ནས་ཤྱགས་ཆེན་པོས་སྤྱིར་བཏང་སྟེ་མཆོམས་གཞག་དེ་ལྟར་བྱས་པས་སྟོ་
མཆིན་སོགས་ནང་ཁྲོལ་རྣམས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་དང་ཐེབས་ངེས་ཡིན། གལ་ཏེ་འདོད་པ་བྱུང་ན། དབུགས་
སྤྱིར་གཏོང་དུས་ནད་དང་སྤྲིག་པ་ཉོན་མོངས་སོགས་མི་འདོད་པའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱིར་ཐོན་པ་དང་། བར་དུ་
རྩལ་དུས་དབུགས་དང་ལྟན་དུ་བྱམས་སྟེང་རྗེ་སོགས་དགེ་བའི་སྤྲོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཀྱན་ནང་དུ་རྒྱ་བར་
བསམ་ན་ལེགས། ཐོག་མའི་ཆར་རྒྱང་སྦྱོར་འདྲིའི་དུས་ལྷན་བཤད་ཀའ་ཡང་། ལུ་མ་ཐུད་བྱས་ནས། ཟླ་
བ་གཉིས་ཙམ་གྱི་བྱས་སུ་དཀའ་བ་མེད་ཅིང་བར་མཆོམས་མེད་པ་དུས་ཡོན་སྐར་མ་ལྔའི་རིང་བྱེད་ཐུག་
འོན་ཀྱང་། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ། རྒྱབ་དང་སྟོ་བ་ན་བ་སོགས་འབྱུང་སྤྱིང་ཀྱང་ལུ་མ་ཐུད་དེ་བྱས་ན་དེ་དག་
རིམ་གྱིས་ཡལ་འགོ། **(དགག་བྱ་ནི)** ཆ་བ་ལ་འཛེམ་དགོས་པའི་ན་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱར་དུས་སམ་ཆ་
འོད་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་ལྷན་སྐར་མ་གཉིས་ལས་མང་བར་བྱེད་མི་རུང་། དུས་ལྷན། རྒྱང་སྦྱོར་འདྲི་
དུས་ལྷན་སྐར་མ་ལྔ་ནས་བཅུའི་རིང་བྱེད་དགོས། བད་གཞི་རྩིང་པ་དང་སྟེ་པོ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཉུང་
མཐར་སྐར་མ་ལྔའི་རིང་བྱེད་དགོས། **(ཕན་ཡོན་ནི)** ཉིན་ལྟར་དུས་ལྷན་སྐར་མ་ལྔ་ཙམ་གྱི་རིང་ཆག་
མེད་བྱས་ན་གཏོང་བའི་ཤ་མདོག་གསལ་ཞིང་ལུས་ཀྱི་པགས་པ་གཞོན་ཤ་ཅན་དུ་འགྱུར། དབུགས་
འཆང་དང་། ཡ་མ། འབྱུང་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས་[Allergy]སོགས་དབུགས་གཏོང་ལེན་དང་
འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ཀྱན་སེལ། སྟེང་དང་སྟོ་བ། ལྷད་པ་དེ་བཞིན་འཁལ་བ་དང་བསམ་
སེལ་[Prostate]ན་བ་སོགས་ལ་པན། ཤ་རྒྱག་པ། གཅིན་སྟོ། ཅི་ནིའི་ན་ཆ། འོད་པ་སྟོས་པ། ཆབ་
ཆེན་མི་འབབ་པ། པོ་ཁ་སྦྱར་བ། པོ་བའི་འདུ་སྟོབས་ཞན་པ། ཁྲག་རྩ་འགགས་པ་སོགས་ལ་པན་པར་མ་
བད། རྒྱ་མའི་རྒྱས་སྟོབས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་སོགས་ནང་ཁྲོལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྦྱར་གསོ་བྱེད།
སེམས་ལ་སྟོབས་པ་དང་ཞི་བདེ་སྟེང་ཞིང་སེམས་ཁམས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་ཁྱུ་པའམ་
སེམས་ཤྱགས་ཆགས་པ་དང་ཚུལ་མིན་གྱི་བསམ་སྟོའི་རིགས་མེད་པར་བྱེད་ཅིང་། རྩ་འཁོར་ཐམས་

ཅད་གཙང་མཉམ་དག་བར་གྱེད་པ་སོགས་པན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་མང་། རྒྱང་སྒྲོར་འདི་གཞན་ཀུན་ལས་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་སྤུལ་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་པས། རྒྱང་སྒྲོར་འདི་གཞན་ཀུན་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་
སྤུལ་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་པས། རྒྱང་སྒྲོར་གཞན་ཏུ་མ་སྟོན་ཏུ་བསྒྲེམས་ཀྱང་འགྲན་ཏུ་མེད་ལ། པན་ཡོན་རི་
བཞིན་འབྱུང་བར་ཡང་ཐེ་ཆོམ་མེད་དོ།།

༼ རྒྱུང་ལྗོངས་གསུམ་པ༽

(ସ୍ୱଚ୍ଛ ସମ୍ବନ୍ଧ)

དབུགས་གཏོང་རྩ་བ་བྱེད་སྟངས། རྩ་རྒྱུ་འདི་ལས་དང་པོ་བས། ཐོག་མར་ལག་པ་གཉིས་མགོ་འི་
རྩ་བ་(ལྟག་ཁུང)ཏུ་བསྟོལ་ཏེ་གནས་རྩ་དུ་ཉལ། དེ་ནས་ལག་པས་མགོ་བོ་ཡར་འཐེན་ཏེ་བྱང་ངོས་སུ་
བརྟུག་ལ། དུས་མཚུངས་སུ་བྱགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་སྒྲ་ཁུང་ནས་དབུགས་གང་མང་མང་སྒྲིམ་གཏང་། དེ་
ནས་སྟོ་ཞབས་ཀྱི་དབུགས་སྟག་རྣམས་སྟེ་བ་ནས་སྟིང་ག་དང་། སྟིང་ག་ནས་མཁྱེན་པའི་བར་རིམ་ཀྱིས་
འཐེན་ཏེ། མཁྱེན་མཆམས་སུ་རྒྱན་གང་རིང་གི་བར་དུ་བཟུང་། དབུགས་བཟུང་བ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་
མཁྱེན་པ་ནས་བརྒྲེག་སྟེ་རིམ་བཞིན་སྟིང་ག་དང་། དེ་ནས་སྟེ་བའི་བར་དུ་རྒྱ་བར་བྱེད་ཅིང་། རིམ་ཀྱིས་
རྒྱན་ལྡན་སྟངས་དབུགས་གཏོང་རྩ་བ་བྱེད་དགོས། རྩ་རྒྱུ་འདིར་གོམས་འདིས་གང་མཆམས་སོང་བ་
ན། དོ་རྩེ་སྒྲིལ་ཁུང་བྲས་ཏེ་ཅོག་བྱར་འདུག་ལ། ལག་པ་གཉིས་ལུས་མོ་འི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ་བྲོ། (ཕན་
ཡོན་ནི) ཐོ་བའི་འཇུ་སྟོབས་འཕེལ། སྟོ་བའི་ནང་གི་ནང་ཁྲོལ་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་

ཐམས་ཅད་སེལ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱེད། ཁམས་སམ་ཐེག་ལེ་གཙང་
ཞིང་དག་པར་བྱེད་ཅིང་བྱེད་ལས་གསོ། ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་རྫོ་བར་འགྱུར། རང་ཁྱོལ་གང་རུང་
ཐང་པོ་མེད་པ་དང་དེ་འི་རྒྱུན་པས་རྒྱང་སྒྲོར་གཉིས་པའི་སྐབས་ན་བྱུག་བྱུང་ན། རྒྱང་སྒྲོར་གསུམ་པ་
འདིའི་སྐབས་སུ་རང་ཁྱོ་སྒྲོན་ཅན་དེ་དག་སྦར་གསོ། དུས་ལྷན། རྒྱང་སྒྲོར་འདི་ཉིན་རེར་ཐངས་གསུམ་
ནས་བཞིའི་བར་བྱེད་དགོས།

༼ རྒྱང་སྒྲོར་བཞི་པ་ ༽ (ཨ་རུལྱོམ་ བིལྱོམ་ བརྒྱལྱམ)

དབུགས་རྩལ་གཏོང་བྱེད་སྒྲུངས། ཐོགས་མར་མཐེ་བོང་གཡས་པས་སྒྲ་བྲུག་གཡས་པ་བཀག་སྟེ་སྒྲ་བྲུ་
གཡོན་པ་ནས་སྒྲོ་བའི་ནང་རྒྱང་གིས་མ་གང་བར་དུ་ག་ལེར་བརྟུག། དེ་ནས་བྱུང་མོ་དང་སྤོན་ལག་
འཇུ་བ་མོ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་གཉིས་ཀས་སྒྲ་བྲུག་གཡོན་པ་བཀག་སྟེ་གཡས་པ་ནས་དབུགས་ག་
ལེར་སྤྱིར་བཏང་སྟེ་ཡང་ཡར་བརྟུག། དེ་ནས་གཡས་པ་བཀག་སྟེ་གཡོན་པ་ནས་ག་ལེར་སྤྱི་བཏང་སྟེ་
སྦར་ཡང་ཡར་བརྟུག། དེ་ནས་གཡས་པ་བཀག་སྟེ་གཡོན་ནནས་སྤྱིར་བཏང་སྟེ་ཡར་བརྟུག་དགོས་པས་
དེ་ལྟར་བྱ། རྒྱང་སྤྱིར་གཏོང་བའི་སྐབས་གང་ཡིན་ལ་ལག་མཐེལ་སྒྲ་ཁུང་གི་ཕྱོགས་སུ་བརྟུག། དེ་ལྟར་
དབུགས་རྩལ་གཏོང་ཡང་ཡང་བྱེད་ཅིང་རིམ་པས་མགྱོགས་ཆད་རེ་སྒྱུར་དུ་བཏང་། ཉིན་ལྟར་སྒྲོར་
བརྟུག་བྱས་ཏེ་རྒྱང་སྒྲོར་དེ་ཉིད་ལྷན་རིང་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་ན། དབུགས་རྩལ་གཏོང་གཉིས་ཀ་
ལྷགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་བྱ་དགོས། སྒྲ་བྲུག་གཡོན་པའི་རྒྱང་གིས་རྒྱ་བ་དང་ཞི་བ་མཆོན་ཞིང་། དེ་ཉིད་
བསེལ་བར་བྱེད་ལས་ཅན་ཡིན་ལ། ཅ་ལམ་གཙང་མའམ་དག་པར་བྱེད་ཆེད་རྒྱང་སྒྲོར་འདི་ནམ་བྱེད་ལ་

སྒྲ་བྲུག་གཡོན་པ་ནས་བརྒྱུ་མས་ཏེ་མགོ་འཛུགས་དགོས་པ་ཡིན། (དགག་བྱ་ནི) གོང་ལྟར་སྒྲུང་བརྒྱུ་
རིམ་པར་བྲུས་ན། རྒྱུ་ཞིག་དུས་ལྷན་སྐར་མ་བཅུའི་བར་དུ་བྱེད་ཐུབ་པ་འབྱུང་ཡང་། དབྱར་ཀའམ་ཆ་
ཤོད་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་ལྷན་སྐར་མ་ལྔ་ལས་མི་རིང་བར་བྲུ་དགོས། དུས་ལྷན་སྐར་མ་གསུམ་ནས་
བཅུའི་བར་བྲུ། (ཕན་ཡོན་ནི) རྒྱུང་སྒྲུང་འདི་བྲུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩ་ཐམས་ཅད་གཙང་མའམ་དག་
པར་བྱུང་ཏེ། ལུས་ལ་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་མདངས་དང་ལྡན་ལ། རད་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཡིན། རུས་
ཆིགས་སྒྲུང་བ་དང་ན་བ། བྲུམ་བྱའི་ནད་གཞི་བཅས་ལ་ཕན། ཤོ་མོའི་དབང་ཤོ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཀྱན་
ལ་ཕན། ཆམ་ནད་དང་། ཡ་མ། མིག་ནད་བཅས་གསོ་ལ། དེ་དག་ནད་རྩིང་དུ་བྱུང་བ་དག་ཀྱང་སེལ།
ཁྲག་གི་འཁོར་སྒྲོད་བཟང་དུ་གཏོང་ཞིང་། ཁྲག་རྩ་འགག་པ་བསང་། རྒྱུང་སྒྲུང་འདི་རྒྱ་གསུམ་ནས་བཞིའི་
བར་དུ་བྲུས་ཆོ། ཁྲག་གི་འཁོར་སྒྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྟིང་རྩ་དང་ལུས་རྩ་འགག་པའི་བརྒྱ་ཆའི་སྐུམ་ཅུ་
ནས་བཞི་བཅུའི་བར་བསང་བའམ་སྒྲུང་བར་བྱེད་ལ། ཁྲག་རྩའི་ནད་དུ་ཡོད་པའི་ཞག་ཆོལ་གྱི་རྩ་ལ་ཉུང་
དུ་གཏོང་ཞིང་། ཁྲག་རྩའི་འཁོར་སྒྲོད་དང་བྱེད་ལས་རྒྱན་ལྡན་དུ་བྱེད་པས་སྟིང་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་སེལ་བར་
བྱེད། ལུས་སེམས་གཉིས་དག་པར་བྱེད་པས་རྣམ་འབྱོར་པའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་
ཕལ་མོ་ཆེ་བྲག་སྒྲེད་བྱེད། ཚུལ་མིན་གྱི་རྣམ་རྟོག་བསལ་ཏེ་སྟོབས་པ་དང་། སེམས་ལྷགས། ཞི་བ་དང་
བདེ་བའི་སྒྲུང་བ་སོགས་ཚུལ་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་བསྐྱེད། རྒྱུང་སྒྲུང་འདི་ཉིན་ལྟར་སྐར་མ་ལྔ་ནས་
བཅོ་ལྔའི་བར་བྲུས་ན། སྐལ་ཆིགས་ཀྱི་མར་སྟེའི་ཐད་ཀྱི་རྩ་འཁོར་ལ་གནས་པའི་རྒྱུང་ཀྱུན་ལི་ནི་སད་
ཅིང་བྱེན་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་རྩ་དབུ་མའི་ནད་དུ་རྒྱ་བའི་མགོ་རྩམ་ཞིང་། དེའི་འབྲས་བྱར་སེམས་རྒྱ་ཆེ་དུ་འགོ་
ཞིང་བསམ་ཚུལ་གསར་བསྐྱེ་བ་སོགས་བྱེད་དོ།

༼ རྒྱུང་སྒྲོར་ལྔ་པ་ ༽

(རྒྱ་དེ་མོ་རྒྱན་ བརྒྱལ་མ)

དབུགས་རྩལ་གཏོང་བྱེད་སྒྲུངས། འདིར་ཡང་རྒྱུང་སྒྲོར་བཞི་པ་སྒྲར་སྒྲུབ་བྱུག་གཡས་པ་བཀག་སྟེ་སྒྲུབ་
ཡོན་པ་ནས་དབུགས་ནང་དུ་ག་ལེར་རིང་དུ་བརྒྱབས་ལ། རྟེ་བ་དང་མགིན་པའི་མཆམས་སྤྱག་ལྷུ་
ཀྱིས་བཟུང་(གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་སྟོ་བ་ནང་དུ་བསྐྱམས་ཏེ་དབུགས་བཟུང་སྟེ། རྒྱན་གང་རིང་གི་བར་དུ་
དེ་སྒྲར་བསྐྱད། མཐར་སྒྲུབ་བྱུག་གཡས་པ་ནས་དབུགས་དལ་བྱས་ཕྱིར་བཏང་སྟེ། སྟོ་བ་སྟོང་པར་བཞག་
སྟེ་ཡུད་ཅམ་བསྐྱད། དེ་ནས་སྒྲར་ཡང་སྒྲུབ་བྱུག་གཡས་པ་ནས་ག་ལེར་དབུགས་བརྒྱབས་ལ་གང་ཐུབ་
ཀྱིས་རྒྱུང་ནང་དུ་བཟུང་། མཐར་མགྱོགས་ཆད་དལ་བྱའི་སྟོ་ནས་བྱུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱུག་གཡོན་
པ་ནས་ཕྱིར་བཏང་ངོ་།

རྒྱུང་ལྗོང་ལྷན་པ།
(ལྷ་མ་རི་ བརྒྱུལ་ལ)

དབུགས་རྩལ་གཏོང་བྱེད་སྒྲུང་། ལྷ་བྱག་གཉིས་ནས་སློབ་བ་རྒྱུང་གིས་མ་གང་གི་བར་དུ་དབུགས་ནང་
 དུ་བརྒྱབས་ལ། སློབ་གང་བ་ན་མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ན་བའི་བྱ་ག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཡོངས་སུ་
 བཅད། གྲུང་མོ་གཉིས་ཀྱིས་མིག་གཉིས་རུང་ཟད་མནད་ཏེ་བསྐྱེབ། མཐུ་བམོ་གཉིས་ཀྱིས་ཐོད་པའི་ངོས་
 གཉིས་རུང་ཟད་མནན། མིན་ལག་གཉིས་དང་མཐེ་ལུ་རྒྱུང་གཉིས་ཏེ་སོར་མོ་བཞེ་པོས་སྤྲ་བྱག་གཡས་
 གཡོན་ཀྱི་ངོས་གཉིས་ནས་དབུགས་ག་ལེར་བྱིར་གཏོང་བའི་མགོ་འཇུགས་དགོས་ཤིང། མི་ཡིག་ཡིད་
 བཟུངས་བྱེད་ཞོང་སྤང་མའི་སྐད་ལྟ་བུའི་སྤྲ་གས་ཀྱི་གདངས་སྐད་དམར་པོས་སློག་པར་བྱེད་དགོས། དུན་
 ཚད། ཐེངས་བཅུ་གཅིག་ནས་ཉིར་གཅིག་གི་བར་དུ་བྲ། (ཕན་ཡོན་ནི) སེམས་ཁམས་སྟོམས་པར་བྱེད།
 སེམས་ཁམས་འབྱུག་པ་དང་ཡིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ། གྲག་ཤིང་མཐོ་བ་དང་སྟོང་ནད་ཀྱི་རིགས་སེལ།
 སྟོམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བོགས་ཐོན། རྒྱུང་སྒྱུར་འདི་ཉིད་བྱེད་སྐབས། རང་སེམས་སྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་
 དང་བཅས་པའི་བྱགས་དང་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པར་བསམ་ལ། སྟོ་གསུམ་བྱེན་ཀྱི་བརྒྱབས་
 པའི་མོས་པ་བྱའོ་དེ་ལྟར་རྒྱུང་སྒྱུར་འདི་ཉིད་བྲས་ཆོ། རྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་ཀྱི་བྱེན་རྒྱབས་ལ་བརྟེན་ནས་
 དེས་པར་སྟོམ་སྤྲུབ་ཉམས་ལེན་ལ་བོགས་ཐོན་པ་འོང་ངོ་།།

༼ རྒྱུང་ལྗོངས་བདུན་པ་ ཡོ་ལྷ་ཤུབ་བུར་འདོན་པ་ནི ༽

(ཨི་ཀར་ཇུ་ / ཟུང་གི་ཐ་ བརྒྱུལ་)

དབུགས་རྩལ་གཏོང་བྱེད་སྒྲུང་། རྩལ་སྦྱོར་སྒྲ་མ་དབུག་ཟེན་རྗེས། དབུགས་འགྲོ་འོང་ལ་དམིགས་པ་
གཏང་དེ་ཨོ་ཡིག་ཡིད་བསྐྱེས་བྱ་ལ། དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་ཏ་ཅང་འཇམ་ལོ་དང་དལ་བྱས་
ཏེ། རང་གི་སྒྲ་བྲག་ནས་དབུགས་འགྲོ་འོང་བྱེད་པ་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ཆོད་དུ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་
རིམ་གྱིས་སྦྱངས་པ་ན། དབུགས་གཏོང་རྩལ་གཉིས་སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་ཡུན་བསྐྱེད་བྱལ་པ་འབྱུང་།
(མན་ཡོན་ནི) གལ་ཏེ་རྩལ་སྦྱོར་འདི་ཉལ་ཁར་བྱས་ན། གཉིད་བདེ་བ་དང་མི་ལམ་མི་འཇུག་པ་སོགས་
མན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལོ། རྩལ་སྦྱོར་གི་རྣལ་འབྱོར་འདི་ཡི་བདེན་པའི་མ་ཐུ་ལ་བརྟེན་ནས། སེམས་ཅན་ནང་
པ་རི་སྟེང་པ་སྦྱར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག། །འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། །རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་
པར་ཤོག། །

༼ཆེད་དུ་བརྗོད་པ༽

༥ ལུས་སྐྱོང་འདི་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མི་ལོ་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོའི་སྟོན་རོལ་གྱི་བྱང་སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་བཞེས་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་སྐྱོར་གི་རྣལ་འབྱོར་ཞིག་ཡིན། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་དུས་རྒྱ་གར་གི་ཡུལ་མི་མི་ཁག་མང་པོ་དང་། དེ་དང་དུས་འཛུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱུ་གྱི་མི་རིགས་སྤྱོད་ཀྱིས་པ་རྣམས་ལ་ལུས་སྐྱོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། བདེ་ཐང་རིང་འཆོལ་བཅས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་པན་ཐོག་རྒྱ་ཆེར་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་ཕྱིར་རྒྱ་སྐྱོར་རམ་ལུས་སྐྱོང་འདི་ལ་ད་ལྟ་རྒྱ་གར་གི་(ཡོ་གཤམ་)ཞེས་རྒྱ་ལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གྲུ་མང་པོ་ལ་དར་བྱུང་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་དང་མཆོད་སྟོན་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། འདིར་དགེ་སྟོང་སྟོང་བཟང་དོན་ལྡན་ལག་ནས་ཁོང་ཉིད་མཆོད་པའི་གཉན་ཆོད་བསྟུངས་ནས་སྟོན་བཅོས་སྤྱོད་ཀྱིས་དང་། ཞབས་རིམ་གང་མང་བྱས་ཀྱང་བྱལ་སྐྱོད་མ་བྱུང་བས། དེ་དང་དུས་ཆེས་སྟོན་གྲགས་དང་སྤྱི་ཆོག་ལ་པན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་(རམ་དེ་བ)ཞེས་པའི་སྟོན་དཔོན་དམ་པ་ལ་བསྟེན་ནས་ཉམས་བཞེས་གནང་བས་ཁོང་ནད་མནར་ལས་གྲོལ་བ་དང་། ཡང་ཁོང་གིས་ལྷག་བསམ་དང་འབད་བརྩོན་མང་པོར་གནང་ནས་བོད་རིགས་སེར་སྐྱ་མང་པོ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་བ་དོན་གཉེར་ཅན་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོར་ལུས་སྐྱོང་འདི་བསྐྱབས་ཤིང་། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྟོན་དཔོན་གནང་བས་ཀན་པ་རྣམས་ལང་ཆོ་གཞོན་དུ་སོང་བ་དང་། ར་ཆས་མནར་བ་རྣམས་ནད་ལས་གྲོལ་བ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བ་མང་པོ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྟོན་གསལ་ཆུ་ཆོད་མཐོ་དུ་སོང་བ་སོགས་མིའི་བདེ་སྐྱིད་ལ་པན་ཐོག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ནི་ཡོངས་གྲགས་དང་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་གྱུར་ཡོད། དེས་ཕྱིར་སྟོན་གྱིས་བསམ་པར་རྒྱུ་གཟུགས་གོ་ལའི་ཅེ་མོར་གནས་པའི་རྒྱ་ཆེའི་བོད་རིགས་སྟོན་རྒྱ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་ས་ཆའི་གནས་བབས་དང་། དཔལ་འབྱོར་དང་། སྟོན་བཅོས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དང་། ལྷག་པར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་སྟོན་གསལ་ཆུ་ཆོད་ཞན་པས། མི་རྣམས་ཆེ་ཐུང་བ། ཀས་སྐྱ་བ། རད་མང་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཅུང་པན་དུ་རེ་བ་དང་། ལྷག་དུ་ན་གཞོན་ཤེས་ཡོན་དང་འཛོན་རུས་ཅན་གྱི་སེར་སྐྱ་མང་པོ་ར་ཆས་མནར་བ་དང་སྐྱ་ཆེ་ཤོར་བ་སོགས་མི་རིགས་དང་ཆོས་རིགས་ལ་གྱོད་གྱུད་སོགས་ཏེ་ཀྱང་སྟོན་པ་དགོས་པ་མང་པོ་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་པས། སྟོན་ནས་བྱ་བ་ཆུང་།

ཡང་རེ་བ་ཆེ་ས་ལ་བཅོལ་བ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཆ་རྒྱུན་སློབ་གསོ་རེ་བ་བཟང་རེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་
དང་། བ་ཆ་དང་སྤྱུག་བསྐལ་རེ་ཅུང་དང་རེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་། མི་ཡི་སྤྱི་མཆོད་། སྤྱི་
ཆོགས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་བཅས་ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་ཅུང་བད་འགྱུར་ན་ཅི་མ་རུང་སྤྲོ་བ་འདི་ལྟག་བསམ་
གྱིས་བསྐྱེད་ཏེ། རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རློང་ཆུ་མུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་བདེ་བའི་ཆེད་འོད་སྤེར་ཐོག་བར་སྤྱན་
བྱས་ནས་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས་ཡོད་པས་རང་དོན་རང་གཅེས་སུ་གནང་ནས་ལུས་སྦྱོང་འདི་ལ་དོ་སྤྲོད་ནས་ཉན་སློ་
ནས། རང་གིས་ཀྱང་སྦྱོང་ཞིང་། གཞན་ལ་ཡང་སྤེལ་བའི་སྤྱི་མ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཞུ་རྒྱ་དང་། བྱད་པར་དུ་དུས་
རྒྱུན་དུ་བས་སྦྱོད་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གཙང་སྦྱ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཆུ་མུ་ལ་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས་ནད་མེད་ཀྱི་
ལང་ཆོ་དང་ཤེས་རིག་གི་རྣམ་དཔྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཕུན་ཆོགས་སྤེ་བཞིའི་དཔལ་ལ་ལངས་སྦྱོད་བའི་རེ་སློན་ཞུ་རྒྱ་
ཡིན་ནོ། །ཚུ་ལ་རྣམ་ནས།