# ༄། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་དཔྱད་མེ་བཙའི་
# གསང་གནས་དང་ཕན་ཡོན་བློ་གསར་
# ལྡེ་མིག་ཅེས་བྱ་བ་
# བཞུགས་སོ།།

སྨན་པ་ཉེ་བའི་འབུམ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཞུས།

འགྲོ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་།

# དཀར་ཆག


དང་པོ། རྒྱབ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12

༡། རླུང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
༢། མཁྲིས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 13
༣། བད་ཀན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 13
༤། གློ་མའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
༥། གློ་བུའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
༦། སྲོག་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
༧། སྙིང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15
༨། མཆིན་དྲིའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15
༩། མཆིན་པའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15
༡༠། སྟོད་མཁྲིས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 16
༡༡། མཆེར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16
༡༢། ཕོ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16
༡༣། བསམ་སེའུའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 17
༡༤། མཁལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 17
༡༥། དོན་སྣོད་སྤྱི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 17
༡༦། ལོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
༡༧། རྒྱུ་མའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
༡༨། ལྒང་བའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
༡༩། ཁྲུ་བའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 19

༢༠། བྲུར་སེལ་རླུང་སྒོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 19
༢༡། གཞང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20
༢༢། གྲང་ཆེན་སྤྱི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 21
༢༣། མཛུག་ཆུང་རྩ་མིག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 21
༢༤། རྩ་དཀར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 21
༢༥། རླུང་རྩ་རྣའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 21
༢༦། རྩ་ནག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22
༢༧། དཔུང་འཛུམ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22
༢༨། མེ་ལོང་དཀྱིལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22
༢༩། ཨུར་ཟུར་ཁའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22
༣༠། གློ་མའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 23
༣༡། གློ་མ་སྙང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 23
༣༢། གློ་མ་གཤམ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 23
༣༣། གློ་མ་རྩིབས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 23
༣༤། གློ་མ་ཟགས་སྣའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 24
༣༥། རྩ་དཀར་རླུང་གི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 24
༣༦། ཆུ་རྩ་ཕྲན་བུའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 24
༣༧། རྣག་གི་འབབ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 24
༣༨། མཆིན་མཆེར་སྐྲན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25
༣༩། མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25
༤༠། སྙིའི་འཕང་ལོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25

གཉིས་པ། མདུན་གྱི་མེ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 26

༡། སྙེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁྲུང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26
༢། སྒྲོག་མདོའི་རུས་འབུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 26
༣། སྙེ་ཡི་སྟོང་སྟོང་པོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 27
༤། བྲོ་རོག་མིག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 27
༥། གློ་གསང་བར་མ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 27

༦། གློ་གསང་ཆུང་ངུ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 27
༧། སྒྲོག་རླུང་གྲེན་རྒྱུའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 28
༨། དཀར་ནག་མཚམས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 28
༩། ནུ་མཆིན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 28
༡༠། བད་ཀན་གསང་།(ལྕེན་སྣའི་ལྕག་གསང་།) . . . . . . . . . 28
༡༡། བད་ཀན་མཚོ་གསང་།(ལྕེན་སྣའི་གསང་།) . . . . . . . . . 29
༡༢། ལྕེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 29
༡༣། སྐྲན་དང་མཆིན་པའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 29
༡༤། རྩིབ་རིང་གཡས་གཡོན་གྱི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . 30
༡༥། མཆིན་འཁོར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 30
༡༦། མཆེར་འཁོར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 30
༡༧། མེ་ཉམས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 30
༡༨། ལྕེན་འོག་ཚོན་བཞིའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 31
༡༩། ལྕེན་འོག་ཚོན་ལྔའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 31
༢༠། སྲིད་པའི་ཆགས་གསང་།(ལྕེ་བའི་ཁུང་།) . . . . . . . . . . 31
༢༡། ལོང་ཐེར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 31
༢༢། ལོང་ཞུགས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32
༢༣། རྒྱུ་སྟོད་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32
༢༤། རྒྱུ་སྨད་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32
༢༥། ལྒང་པའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32
༢༦། ལྒང་སྨད་གསང་།(ལྕེ་འོག་ཚོན་བཞིའི་གསང་།) . . . . . . . 33
༢༧། གཉེར་མ་རིང་པོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 33
༢༨། རྫོངས་མཚམས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 33
༢༩། སྲུ་གསེབ་འཕར་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 33
༣༠། མཚན་ཁུབ་བར་གསང་།(མཚན་དབྲག་གསང་།) . . . . . . . 34
༣༡། མཚན་དབྲག་གཡས་གཡོན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . 34
༣༢། ཨོལ་བྲུར་གསང་།(སྐྲེ་གསང་།) . . . . . . . . . . . . . . 34
༣༣། སྒྲོག་རུས་གཞོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 35

༣༤། གློ་བའི་སྣབ་གསང་།(དཔལ་ཁབ།) . . . . . . . . . . . . . . . . 35

༣༥། ཐུགས་ཁབ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 35

༣༦། བྲོ་རོག་མིག(༢) . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 35

༣༧། ཕྱུག་རོན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 36

༣༨། གློ་སྙིང་འདོམ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 36

༣༩། ཨོལ་མདུད་གསང་།(ཨོལ་སྒོའི་མདུན་འགྲམ་གསང་།) . . . . . . . . 36

གསུམ་པ། མགོ་ཡི་མེ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 38

༡། སྤྱི་གཙུག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 38

༢། མཚོགས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 39

༣། འདུས་སོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 39

༤། དཔྲལ་བའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 39

༥། མིག་ཚག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 39

༦། སྨིན་དབྲག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 40

༧། མིག་ཟུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 40

༨། རྣ་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 40

༩། རྣ་དྲུང་འཕར་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 40

༡༠། རྣ་འབུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 41

༡༡། རྣ་རྩེའི་ལྷན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 41

༡༢། རྣ་རྩེའི་སྐྲ་མཚམས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 41

༡༣། ཟྭ་འགྲམ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 41

༡༤། རྣ་བའི་ཅོག་ཅོག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 42

༡༥། ཁ་འགྲམ་ཡས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 42

༡༦། ཁ་འགྲམ་མས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 42

༡༧། མ་མཆུའི་གཞོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 42

༡༨། ཀོས་ཀོའི་གཞོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 43

༡༩། ཨོལ་འཛུམ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 43

༢༠། ལྷག་ རུས་གྲིན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 43

༢༡། ལྟག་རྟུས་གྲེན་གྱི་གཡས་གཡོན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . 43
༢༢། ལྟག་སྟུད་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 43
༢༣། མཆུ་ཡི་ཟུར་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 44
༢༤། རྣ་བའི་ཕྱི་མཆན་འགུལ་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . 44
༢༥། ལྟག་ཆུའི་བར་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 44
༢༦། ལྟག་སྟུད་གཡས་གཡོན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 44
༢༧། ལྟག་པའི་མིག་འགྲིབ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 45
༢༨། ལྟག་པའི་སྨྲ་འཁྲིལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 45
༢༩། རྣ་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 45
༣༠། སྐྲ་མཚམས་འབུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 45
༣༡། མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་ཉེ་གསང་བརྒྱད། . . . . . . . . . . . . 46
༣༢། མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་བར་གསང་ལྔ། . . . . . . . . . . . . 46
༣༣། མིག་འགྲིབ་རིང་གསང་དྲུག . . . . . . . . . . . . . . . . 46
༣༤། ཕྱི་ནང་སྟུད་སྒོ་བརྒྱད། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 47

བཞི་བ། ལག་པའི་མེ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 49

༡། དཔུང་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 49
༢། དཔུང་པའི་ཕྱི་ལྟོ་དང་ནང་ལྟོ། . . . . . . . . . . . . . . . . 49
༣། ལུག་གཞུག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 49
༤། མཆན་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 49
༥། ཕྲག་པའི་ཐལ་གོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 50
༦། སོག་མཐིལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 50
༧། དཔུང་མགོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 50
༨། གྲུ་ཁུག་གསང་།(གྲུ་མོའི་ཁུག) . . . . . . . . . . . . . . . . 51
༩། གཞུ་མཆོག་གསང་།(གྲུ་མོའི་རྟུས་འབུར་གསང་།) . . . . . . . . . 51
༡༠། གཞུ་མཆོག་ཚིགས་མིག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 51
༡༡། མཁྲིག་རྟུས་བར་གསང་།(མཁྲིག་མའི་གྲེན་གསང་།) . . . . . . . . 51
༡༢། མཁྲིག་ཟུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 52

༡༣། མཁྲིག་རུས་འབུར་པོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 52
༡༤། མཐེབ་མཛུབ་གྲེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 52
༡༥། མཐེབ་མཁྲིག་རུས་འབུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 52
༡༦། མཐེའུ་སྲིན་བར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 53
༡༧། སྲིན་ཚིགས་དྲུག་གསང་།(སྲིན་ལག་ཚིགས་གསང་།) . . . . . . . . . 53
༡༨། སྲིན་ལག་རྩེ་མོའི་གསང་།(སྲོན་བུ།) . . . . . . . . . . . . . . . . 53
༡༩། མཐེབ་མཛུབ་བར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 53
༢༠། མཐེབ་མཁྲིག་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 54
༢༡། ཉེའུ་ལེའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 54
༢༢། ལག་མཐིལ་དཀྱིལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 54
༢༣། མཁྲིག་མའི་གཉེར་རིང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 54

ལྔ་བ། རྐང་པའི་གསང་དམིགས་བཤད། . . . . . . . . . . . . . . . 56

༡། དཔྱི་ཚིགས་གྲེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 56
༢། དཔྱིའི་རུས་འབུར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 56
༣། བརླ་ཡི་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 56
༤། དཔྱི་རུས་འབུར་པོའི་མས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . 57
༥། སྐྱིད་ཁུང་མས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 57
༦། ནང་ལོང་གྲེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 57
༧། ནང་ལོང་མས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 57
༨། རྗེ་ངར་རྐང་གདོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 58
༩། རྟིང་ཆུའི་འགྲུལ་རྩའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 58
༡༠། བརླ་ཡི་ཕྱི་སུལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 58
༡༡། སྣག་པོ་ཆེའི་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 58
༡༢། པུས་མོ་སྒོ་བཞི་དང་དབུས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 59
༡༣། སྐྱིད་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 59
༡༤། ལྷ་ངའི་འོག་གི་བྱི་རོག་མིག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 59
༡༥། ངར་གདོང་བྱུར་འོག་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . 59

༡༦། ཕྱི་ཡོང་གྲེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 60
༡༧། གདོང་ཆུའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 60
༡༨། མཐེ་བོང་སྤྱི་སྐྱེས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 60
༡༩། རྟེང་པའི་དྲིག་མཚམས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 60
༢༠། ནང་ཡོང་འཕར་རྩའི་གསང་།(ཡོང་ཁུག་འཕར་རྩ། ) . . . . . . . . . 61
༢༡། ངར་གདོང་སྙིང་རྩ་ཆེན་མོའི་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 61
༢༢། རྟེང་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 61
༢༣། མཐེབ་མཛུབ་བར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 61
༢༤། མཐེབ་མཛུབ་གྲེན་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 62
༢༥། མཐེབ་མཛུབ་གོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 62
༢༦། མཐེབ་གཤོང་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 62
༢༧། མཐེབ་ཚིགས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 62
༢༨། རྒྱ་ཚིགས་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 63
༢༩། མཐེབ་མཛུབ་ཤ་སྦུབ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . 63
༣༠། མཐེབ་ཆུང་སྲིན་མཛུབ་བར་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . 63
༣༡། རྐང་མཐིལ་གསང་། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 63

དྲུག་པ། མགུལ་འགག་དང་ཕོ་ཐོག་གི་གསང་གཉིས། . . . . . . . . . . . . . 65

༡། བད་ཀན་མགུལ་འགག་གི་འབྲོས་འཕྱང་དགུ། . . . . . . . . . . . . . 65
༢། བད་ཀན་ཕོ་ཐོག་གི་མེ་བཙའི་ར་བ་དགུ་སྐོར། . . . . . . . . . . . . 66

བདུན་པ། གསང་ལ་མི་ལྟོས་པའི་གདབ་དམིགས། . . . . . . . . . . . . . . 70

བརྒྱད་པ། གདབ་སའི་གནས་མ་ཡིན་པ་བསྟན་པ། . . . . . . . . . . . . . . 70

# ༄༅། །བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུབ་དཔྱད་མེ་བཙའི་གསང་གནས་དང་ཕན་ཡོན་བློ་གསར་ལྡེ་མིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་གཉེན་པོ་ཟས་སྤྱོད་སྨན་དཔྱད་བཞིའི་ཡ་གྱལ་རྒྱུབ་དཔྱད་མེ་བཙའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གསང་དམིགས་རྣམས་ཀྱི་གསང་གནས་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་ལ། གཙོ་བོ་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཕྱི་མོ་ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ཀྱི་མེ་བཙའི་ལེའུའི་ནང་དངོས་སུ་གསུངས་པའི་གསང་དམིགས་རྣམས་དང་། དེ་བཞིན་གཞུང་གཞན་དུ་གསལ་བའི་གསང་དམིགས་ཁག་བཅས་གང་རྙེད་ཅིག་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ནས། སྨན་པ་གཞོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བལྟ་བདེ་དང་སྤྱོད་བདེའི་དོན་དུ་གང་གསལ་འགོད་པར་བྱ། དེ་ཡང་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་དཔྱད་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་ཡིན་པས་དེའི་ནང་དུ་མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་དོན་གཅིག་གི་གསང་གནས་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་ཞིབ་རྒྱས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་མཁས་པ་གཞན་ཀྱིས་གསུངས་པའི་མེ་བཙའི་སྐོར་མང་དུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྔོན་གྱི་མཁས་དབང་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མེ་བཙའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྤྲོས་གསལ་སྟོན་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་དང་། དེ་བཞིན་དེང་རབས་མཁས་དབང་སློབ་དཔོན་ཁྲོ་རུ་ཚེ་རྣམ་གྱིས་བརྩམས་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་སྨན་པ་འབུམ་རམས་པ་བཀྲ་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་གི་འགྲེལ་བ་བློ་གསར་དགྱེས་པའི་སྒྲོན་མེ། མཁས་དབང་གདུགས་དཀར་དང་ལོ་ཚོགས་ཆེན། དོན་གྲུབ་ཚེ་རིང་གསུམ་གྱིས་མཛད་པའི་མེ་བཙའི་རྣམས་བཤད་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་སོགས་མཛལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་གལ་ཆེའི་གསང་གནས་དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན

བཅས་ཞིབ་ཕྲ་བཀོད་ཡོད་པ་རྣམས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་འབུམ་རམས་པ་བཀྲ་རྒྱལ་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་གློ་གསར་དགྱེས་པའི་སྒྲོན་མེའི་ནང་དུ་གསང་དམིགས་མཚོན་པའི་ཚོན་རིས་ཅན་གྱི་རི་མོ་བཅས་ཡོད་པས་གསལ་ཁ་གང་ཆེ་དང་སྤྱོད་བདེ་ཡོད་པ་རྣམས་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་རང་བློར་གོམས་པ་དང་གློ་གསར་རྣམས་ལ་བལྟ་བདེ་ཡོང་ཆེད་ཅུང་ཙམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཞུ་བ་ལ། རྒྱབ་གསང་དང་། མདུན་གསང་། ཡན་ལག་གི་མགོའི་གསང་། ལག་པའི་གསང་། རྐང་པའི་གསང་དམིགས་བཤད། བད་ཀན་མགུལ་འགག་དང་ཕོ་ཐོག་གི་གསང་། གསང་ལ་མ་ལྟོས་པའི་གདབ་དམིགས། གདབ་སའི་གནས་མ་ཡིན་པ་བཅས་ས་བཅད་བརྒྱད་ཀྱི་སྒོ་ནས་འགྲེལ་བར་བྱའོ། །

## དང་པོ། རྒྱབ་གསང་།

### ༡། རླུང་གསང་།

**གསང་གནས།** ལུས་དྲང་པོར་སྲང་ལ་མགོ་བོ་མདུན་དུ་སྙུར་བས་གཉའ་ལྟག་རུས་པ་འབུར་པོ་ཆེན་པོ་དོན་པ་དེར་ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོར་གདབ་པ།

**གསལ་བཤད།** ༡། སྒལ་ཚིགས་ཀྱི་གསང་རྣམས་ལ་ཚིགས་པའི་མཁར་རམ་རུས་པ་འབུར་བོའི་ཐོག་ཏུ་གདབ་པ་དང་། ཡང་ན་མཁར་མཚམས་ཞེས་རུས་པ་འབུར་བོའི་འོག་གི་ཚིགས་མཚམས་སུ་གདབ་པ་གཉིས་ཡོད་པས་གང་གོམས་གང་དགར་གདབ་པས་ཆོག་མཁས་པ་འགས་ནམ་རྒྱུན་ཚིགས་མཁར་རུང་འབུར་སྣང་ལ་གདབ་པ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེ་བར་མཁར་མཚམས་སུ་གདབ་དགོས་པར་གསུང་ཡོད། གང་ལྟར་ཚིགས་འབུར་སྣང་དུ་གདབ་ན་མེ་བཙའ་ཆེ་ཙམ་དང་། ཚིགས་འབུར་འོག་གི་ཚིགས་མཚམས་སུ་གདབ་ན་མེ་བཙའ་ཆུང་ཙམ་བྱ་དགོས་པའི་གསུངས་རྒྱུན་འདུག་པས་དཔྱད་པར་འཚལ།

༢། དོན་སྣོད་ཀྱི་རྒྱབ་གསང་རྣམས་ལ་རུས་ཚིགས་ཐོག་གམ་ཡང་ན་ཚིགས་མཚམས་གང་རུང་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ། ད་དུང་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་ལྔ་བཅས་ལ་གདབ་པའི་ལུགས་སྲོལ་ཡོད་པས་དཔྱད་པར་འཚལ། དེ་

ཡང་དོན་སྣོད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་སྣལ་ཚིགས་གསང་རྣམས་ལས་ཚིགས་པ་བཅོ་ལྔ་བ་མ་གཏོགས་གཞན་ཀུན་ལ་ཁ་གསུམ་སོགས་བསྲེགས་ཆོག་པ་ཡིན།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་གིས་སྨྱོ་བ་དང་། ལུས་འདར་བ། ཤེས་པ་འཁྱོ་ཞིང་ངག་ཀླུགས་པའམ་ལྷབ་ལྷིབ་བྱེད་པ། ནུབ་མོ་གཉིད་མི་འོང་ཞིང་ཉིན་པར་གཉིད་ཆེ་བ། རྣ་བ་འོན་པ། ལྕེ་སྐྱ་བ། སྙེ་འགྱུར་མི་ཤེས་པ། འདིའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་གནས་པ་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན་ཞིང་། ཚད་སྙིང་རྟུས་ལ་ཞེན་པ། དབུགས་ཐུང་བ། རྟུལ་ཁ་སྐྱི་བ། རོ་རྒྱབ་ན་བ། སྙིང་མི་བདེ་བ། དང་ག་མི་བདེ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལ་ཕན། ཁྱད་པར་རླུང་ནད་ཞི་བར་བྱེད་ལ་བད་རླུང་ཞུགས་པའི་མགོ་ནད་ཀུན་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༢། མཁྲིས་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་གཉིས་པའམ་བྲང་ཚིགས་དང་པོ་དང་། གཡས་གཡོན་དུ་ཁ་གསུམ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲང་མཁྲིས་ནད་དང་ཐུན་མོང་མཁྲིས་པའི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན། ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་ཁོང་དུ་ཚད་པ་ལྷུང་བ་དང་། ལྟ་བ་བཟུང་བ། སྟོད་ལྕི་བ། བད་མཁྲིས་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན།

## ༣། བད་ཀན་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲང་རླུང་གི་ནད་དང་། ཚད་པ་སྙིང་པ་རྟུས་ལ་ཞེན་པ། བྲག་དན་རྒྱས་ནས་རོ་སྟོད་ལྕི་བ། མགུལ་ནད་ལྟ་བ་སྐྱི་བ། དོན་གློ་བ་དང་སྙིང་གི་ནད། བད་རླུང་མགོ་ནད། བད་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན་ཞིང་། དེ་བཞིན་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་ཚ་བ་ཁོང་དུ་ལྷུང་བ་དང་། དབུགས་ཐུང་བ། མཚན་ལ་ཉལ་མི་བདེ་ཞིང་རོ་རྒྱབ་ན་བ། སྙིང་མི་བདེ་བ། དང་ག་འགག་པ། རིམས་ནད། རླུང་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤། གློ་མའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཞི་བ་ནི་གློ་བ་མ་ལྔའི་སྤྱི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྣ་སྦུབས་དང་ལྕེ་སྐམ་པ་དང་། ཁོག་སྟོད་མི་བདེ་བ། གློ་ལ་རླུང་དང་བད་ཀན་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་ཕན། དེར་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་ཟས་ཀྱི་རོ་མི་ཚོར་བ་དང་། གློ་ནད་ཀྱིས་སྟོད་གཟེར་ལྷང་བ། ཚད་ཉིད་ལུས་ལ་ཞེན་པའི་གཟེར་ཟུག་ལྷང་དུབ་སྐེ་རེས་ཆེ་རེས་ཆུང་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་ཕན་ནོ། །

## ༥། གློ་བུའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་ལྔ་བ་གློ་བ་བུ་ལྔའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བད་རླུང་གྲང་བའི་ནད་གློ་བར་ཞུགས་པ་དང་། རིམས་ནད་ཀྱིས་འཕྲིབས་པ། གློ་བར་ཁྲག་ངན་རྒྱས་པ། དེ་བཞིན་སྐྱོ་བ་དང་འཐོག་པ། བརྒྱལ་གཟེར་ནད་ཀྱིས་བཏབ་སྐེ་རྐང་ལག་འདར་ནས་ན་བ། ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པར་སྐྱུག་སྣམ་བྱེད་པ། སྐྱུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༦། སྲོག་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་དྲུག་པ་སྲོག་རྩའི་གསང་ཡིན་པ་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁོང་པ་ལྟེ་ཞིང་བརྗེད་ངས་ཆེ་བ་དང་། ལུས་ལ་འབྲུམ་ཐོར་འོང་བ། མགོ་བོ་ལྡེ་བ། སྙིང་ལ་ཆུ་བསགས་པ། སྙིང་ནད་བརྗེད་ངེས་ཆེ་བ། གཉིད་ཡེར་བ། སྨྲ་ཐུང་བ། སྙིང་འཁྲུགས་པ། སྲོག་རྩར་ཆུ་སེར་དང་རླུང་ཞུགས་ནས་སེམས་འཕྱོ་བ་དང་། ལུས་འདར་བ། སྐྱོ་འཐོགས་བྱེད་པ་སོགས་བད་རླུང་རྒྱས་པའི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༧། སྙིང་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བདུན་པ་སྙིང་གི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྙིང་འདར་ཞིང་དྲན་པ་ཉམས་པ་དང་། སེམས་འཕྱོ་བ། སྨྱོ་བ། ལུས་འདར་བ། གཉིད་ཡེར་བ། སྨྲ་ཐུང་བ། སྙིང་འཁྲུགས་པ། བད་རླུང་ནད་དང་། སྙིང་ག་ན་ཞིང་རོ་སྟོད་བརྒྱངས་པ། ཁོག་སྟོད་ཁྲག་ངན་རྒྱས་པ། ཁ་ཟས་མི་ཞིམ་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༨། མཆིན་དྲིའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བརྒྱད་པ་ནི་མཆིན་དྲིའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཆིན་དྲིར་བད་ཀན་ཞུགས་ཏེ་མཆིན་དྲི་འཁོར་ནས་གཟེར་ལ་རྩིབ་ཐུང་དུ་ནཟུག་བྱེད་པ་དང་། ཁོང་པ་བསྐྱམས་པ། ལུས་གྲང་ཞིང་འཁྲུགས་པའི་ཚེ་གཟེར་བ། མཆིན་སྐྲན། མཆིན་པར་བད་རླུང་ཞུགས་པ། ཁྲག་གཟེར། མཆིན་པ་ཁ་ལུད། མཆིན་རྒྱུད་སོགས་ལ་གདབ། ཁ་གསུམ་གདབ་པས་རྩིབ་ཐུང་ལ་ཟུག་གཟེར་བྱེད་པ་དང་། མཆིན་དྲིར་བད་ཀན་ཞུགས་པ། མཆིན་དྲི་འཁོར་བར་ན་བ་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༩། མཆིན་པའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྐྲིགས་སྐྱུག་བྱེད་པ་དང་། མཆིན་པ་སྟོང་སྡེབ་བྱེད་ཅིང་ཚ་ཚན་ནམ་ཚ་སྐྱུར་སྐྱུགས་པ། ཕྱི་དྲི་ཁོག་པར་སྦྲོས་གཟེར་བྱེད་པ། ས་བོན་ཁྲག་ཏུ་འཛག་པ། རླུང་གཟེར་རྒྱུག་པ། མཆིན་སྐྲན། མཆིན་པར་གྲང་རླུང་ཞུགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༠། སྟོད་མཁྲིས་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་པ་མཁྲིས་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྟོད་མཁྲིས་ནད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བ་དང་མིག་སེར་བ། མཁྲིས་ཁུ་སྐྱུགས་པ། ཟས་ཡི་གར་མི་འོང་བ། རྟག་ཏུ་མགོ་ན་བ། མེ་དྲོད་ཉམས་པ་རྣམས་ལ་གདབ། དེར་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་ལུས་པོ་ལྤི་ཞིང་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། འུར་འཁྲིག་བྱེད་ཅིང་ཕྱི་ས་འགགས་པ། ཤ་མདོག་ནག་ཅིང་མིག་མི་གསལ་བ། ཁ་དང་སྣ་ནས་ཆུ་སེར་འཛག་པ། སྟོད་མཁྲིས་ཀྱི་སྐྲན་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། མཆེར་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་གཅིག་པ་མཆེར་བའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཆེར་ཡུལ་སྒྲོ་ཞིང་ཁོག་པ་འཁྲིག་པ་དང་། ལུས་ལྤི་བ། གཉིད་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་གདབ་པ། དེར་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་འཁྲིག་ཅིང་སྐྲངས་པ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བར་སྒྲེགས་པ། ངོ་གདོང་སྐམ་པ། ཁོག་པ་དང་མཆེར་ཡུལ་དུ་སྒྲོ་འཁྲིག་འུར་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༢། ཕོ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པ་ནི་ཕོ་བའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་དང་། བད་ཀན་ལྕེན་སྐྲན་དང་ལྷགས་དྲེག གྲང་སྐྲན། བད་སྐྱུག བཤུལ་ཤ་རེངས་པ། ལྟག་ཁུང་ན་བ། མིག་ རྡུས་ཟུག་པ། རྟག་ཏུ་འབྲུ་བ་རྣམས་ལ་གདབ། དེར་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་སྐྱུག་པ་དང་། ཕོ་བའི་ནད་རྙིང་ལ་སོགས་པའི་ཕོ་བའི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༡༣། བསམ་སེའུའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཆིགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ་བསམ་སེའི་གསང་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བསམ་སེའུ་ནད་ཀྱིས་ཁྲུ་ཁྲག་ཤྲུགས་པ་དང༌། མངལ་སྐྲན་ཆགས་པ། མངལ་དུ་གྲང་རླུང་རྒྱས་པ། སེམས་འཕྱོ་བ། རྒྱུ་ལོང་སྦོས་པ། རྟུག་པ་སྐམ་པ། ཁ་བུབ་བམ་གན་རྐྱལ་དུ་ཉལ་མི་ཤེས་པ། ལྟེ་བའི་གཡས་གཡོན་དུ་འཁྲིག་པ་སོགས་ལ་གདབ་པར་བྱ། དེར་ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་ཁྲུ་ཁྲག་ཤྲུགས་པ་སོགས་མངལ་དང་ཁྲུ་བའི་ནད་ཀུན་ཞི་བར་བྱེད། ཁྱད་པར་ནད་མེད་ལ་གདབ་པས་ཚོན་པོའམ་འཚོ་ཆེ་བ་རྣམས་འདུ་ཞིང་ཤ་སྐེམ་པར་བྱེད།

## ༡༤། མཁལ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཆིགས་པ་བཅུ་བཞི་བ་མཁལ་མའི་གསང་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཁལ་མའི་གྲང་བའི་ནད་རིགས་དང༌། གླང་ཐབས། གསུས་སྨད་རྒྱུ་ལོང་ཡུལ་དུ་ན་བ། སྐྱེས་པའི་ས་བོན་གྲང་བར་འོང་ཞིང་འདྲེན་མི་བཟོད་པ། བུ་མོ་ཁོ་ན་སྐྱེ་བ་བཅས་ལ་གདབ་པ་དང༌། དེར་ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་མཁལ་ཆིལ་འཁྱུགས་པ་དང༌། རྐེད་པ་གྲང་ཞིང་ན་ལ་དྲི་ཆུ་སྲི་བའམ་སྐྱི་བ། ཕོ་མོའི་མཚན་མ་སྐྲངས་པ། ཕོའི་དབང་པོ་མི་ལྡང་བ་དང༌། ཁོང་པ་ལྤི་བའམ་ན་ཐིང་ཐིང་བྱེད་པ། ཕྱི་སའམ་བཤང་བ་ཤྲུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༥། དོན་སྙོད་སྤྱི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཆིགས་པ་བཅོ་ལྔ་བ་དོན་སྙོད་སྤྱིའི་གསང་ལ་གདབ་པ། འདིར་ཁ་གསུམ་གདབ་མི་རུང་ལ་གཡས་གཡོན་དུ་མཁལ་འབྲས་ཡོད་པས་གཉན་པ་མ་ཟད། དེར་ལུས་ཆགས་པའི་སྲིད་རྩ་ཡོད་པས་མདུན་དང་རྒྱབ་འདོམ་ཞེས་མཉམ་ནས་བསྲུང་དགོས་སོ། །

**ཕན་ཡོན།** གྲང་རླུང་རྒྱས་པ་དང༌། མཁྲིས་པ་སྐྱ་ཡ། ལྟོ་བ་མན་ཆད་ཀྱི་ནད་ཀྱིས་རྨྱ་བ། ལུས་སེམས་བྲེང་ཞིང་འཐིབས་པ་བཅས་ལ་གདབ་པ། གསང་འདི་ཕོའི་དོན་སྙོད་སྤྱིའི་གསང་དང༌།

མོའི་མངལ་གྱི་གསང་ཡིན་པས་མངལ་དུ་གྲང་རླུང་རྒྱས་པ་བཅས་ལ་ཕན། འདིའི་ཕྱི་ཟུར་དུ་མཁལ་མའི་འབྲས་བུ་ཡོད་པས་སྐྱེས་པ་ལ་ཁ་གསུམ་གདབ་མི་རུང་།

## ༡༦། ལོང་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་དྲུག་པ་ལོང་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྒྱུ་ལོང་འུར་ཞིང་འཁྲིག་པ་དང་། སྐྲན་ཆགས་པ། དུས་མིན་དུ་དབུགས་དན་འབྱུང་བ། མཚན་ཁ་ཚ་བ། དྲི་ཆུ་སྲི་བ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་བཅས་ལ་གདབ་པ་དང་། དེར་ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་དྲི་མ་སྡོམ་མི་ཐུབ་པར་རླུགས་སམ་འཛག་པ་དང་། ཁོག་པ་སྒྲོ་ཞིང་ན་ལ་གཞང་ཁ་ལྕོད་པ། འབྲུ་བ། ལངས་ན་རྐེད་པ་ན་བ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བར་སྒྲོ་ཞིང་འཁྲིག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༧། རྒྱུ་མའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་བདུན་པ་ནི་རྒྱུ་མའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྒྱུ་མའི་སྐྲན་དང་། གྲང་རླུང་གི་ནད། ཚད་རྙིང་ལུས་ལ་ཞེན་ནས་ན་བ། ལུས་གྲང་བས་སྒྲོས་ནས་རྒྱུ་མ་སྔོང་པར་འུར་ཞིང་འཁྲིག་ནས་ན་བ་བཅས་ལ་ཕན། དེར་ཁ་གསུམ་བཏབ་པས་ཚད་རྙིང་དང་། ཁོང་སྐྲན། དབུགས་སྣ་ཐུང་བ། དྲི་ཆུ་སྲི་བ། ལྒྱུ་བ་དང་བེ་སྣབས་སོགས་འབྲུ་བའི་ནད་སོགས་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༡༨། ལྒང་བའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་པ་ལྒང་པའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཁལ་ལྒང་གི་ཇེའུ་ནད་དང་། ལུས་གྲང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཆུ་ཁ་སྲི་བའམ་སྡི་བ། ཕོ་མཚན་འགྲེངས་ནས་སྐྲངས་པ། བུས་མོ་གྲང་མོ་ཆགས་པ། བུད་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་རླུགས་

པའམ་འཁྲིལ་བ་དང་། བཅས་རྗེས་རླུང་ཞུགས་པ། མཚན་མ་གྲང་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན། ཁ་གསུམ་དུ་བཏབ་ན་ཟླ་མཚན་མི་འཛོགས་པར་ལྟེ་བར་འཁྲིལ་ནས་ན་བ་དང་། བུ་བཙས་རྗེས་རླུང་ཞུགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༩། ཁུ་བའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་དགུ་བའམ་ཚང་ཚིགས་དང་པོ་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁུ་བ་འཛུམས་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་རླུགས་པ་དང་། ལུས་དགྲི་དགུ་མི་ཤེས་པ། བཤུལ་ཤ་དང་སྨད་ཤ་རེངས་པ་བཅས་ལ་ཕན། དེར་ཁ་གསུམ་དུ་བཏབ་པས་རྒྱུ་སོ་དང་རྐེད་པ་ན་བ་དང་། ཕྱི་ས་སྐམ་པ། མཆུ་འཕྱང་བ། རྐང་ལག་རེངས་ནས་འགྲོ་འདུག་དཀའ་བ། དབུགས་ཐུང་བ། ཉམ་ཆུང་ཞིང་ཁྲག་ཏུ་འབྲུ་བ། ཁམས་དཀར་དམར་འཛག་པ། ཁྲག་འབྲུགས་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན་ཞིང་། ལུས་ཆགས་པར་སྲིད་པའི་རྩ་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱང་སྲུང་བར་ནུས་སོ། །

## ༢༠། བྱུར་སེལ་རླུང་སྒོའི་གསང་།

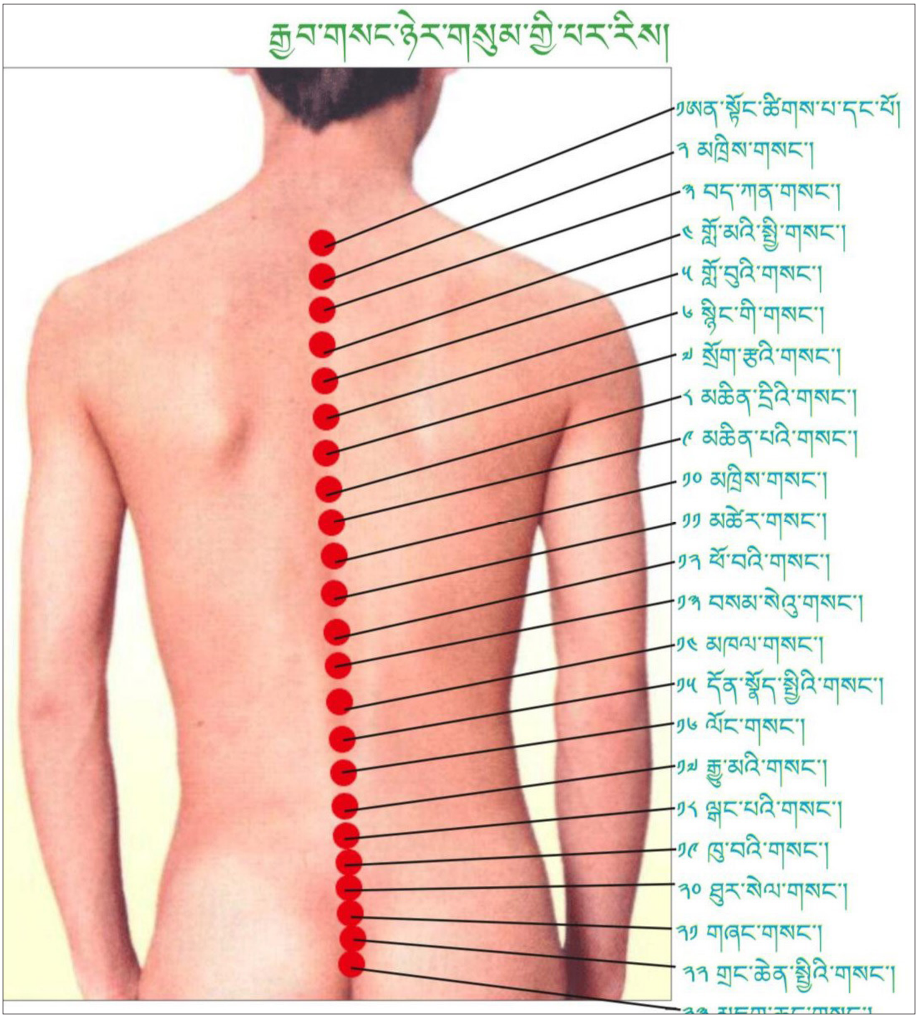
**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་ཉི་ཤུ་བའམ་ཚང་ཚིགས་གཉིས་པ་བྱུར་སེལ་རླུང་སྒོའི་གསང་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** འོག་རླུང་བསྡུང་བར་བྱེད་ལ་འཕྱེན་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་འགགས་པ་དང་། བེ་སྐབས་སྟོན་པོ་འབྲུ་བའམ་དྲི་མ་འགག་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན། དེར་ཁ་གསུམ་བཏབ་ན་ཚད་རྙིང་དང་། གཅིན་ཁ་སྐྱི་བ། ཟླ་མཚན་འཛུམས་པ། སྨན་གྱིས་བཤལ་མི་ཐིགས་པར་ཁྲག་འཛགས་པ་དང་། རྐེད་པ་དང་ལུས་སྨད་དུ་གྲང་གཟེར་བྱེད་པ། ཚིལ་ནད་བྱུང་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༢༡། གཞུང་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཚང་ཚིགས་གསུམ་པའམ་ཨ་ཡོང་ཁ་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བཞི་དང་ཕྱེད་གཞལ་བའི་གནས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་གསུམ་དུ་བཏབ་ན་བེ་སྐྲངས་དཀར་དམར་འབྲུ་བ་དང་། དབུགས་སྣ་ཐུང་བ། རྐེད་པ་དང་དཔྱི་མིག་སོགས་གྲང་ནས་གཟེར་བ། རླུང་ནད་ཀྱིས་སྐད་མི་འབྱིན་པ་སོགས་ལ་ཕན།



## ༢༢། གྲང་ཆེན་སྦྱི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་ཉེར་གཉིས་པའམ་ཚང་ཚིགས་བཞི་བ་ལུས་ཀྱི་ས་ཚུའི་ཁམས་ཀྱི་ཚ་ཤས་གྲང་བའི་ནད་ཀྱི་སྦྱི་གསང་ཡིན་པ་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲང་རླུང་གི་ཟུག་གཟེར་བཟོད་དཀའ་བ་གཏོང་བ་དང་། གྲང་རླུང་ནད་ལྷང་ཆེ་བ། དེ་མིན་ཚད་པ་རྙིང་པ་རླུང་དུ་སོང་བ། གཅིན་ལམ་དུ་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། གཅིན་སྙི་བ། རྐེད་པ་སྒྲུར་པོ་འགྲོ་བ་བཅས་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༢༣། མདུག་ཆུང་རྡ་མིག་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་ཉེར་གསུམ་མམ་ཚང་རུས་དང་གཞུག་རུས་འབྲེལ་མཚམས་ཕྱ་གདོང་རྡ་མིག་ཟེར་བའི་བུ་གར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐེད་པ་འཆུས་པ་དང་། ཁོང་འཁྲུ་བ། གྲང་བའི་ནད་ཀྱིས་གཞང་གཟེར་བ། ཤེས་པ་འཁྲུལ་ནས་ཆལ་ཆོལ་སྨྲ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༤། རྩ་དཀར་གསང་།

**གསང་གནས།** སྐལ་ཚིགས་ཀྱི་ཟུར་གསང་སྣེ་ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཆག་གང་ངམ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་རྩ་དཀར་གསང་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཇིང་རྩ་རེངས་པ་དང་། སྐལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་དང་སྐལ་ཚིགས་འགྱུར་མི་ཤེས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༥། རླུང་རྩ་རྡོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་དང་པོ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་སོར་དྲུག་བཅར་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཇིང་རྩ་རེངས་པ་དང་། སྙལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་དང་སྙལ་ཚིགས་འགྱུར་མི་ཤེས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༧། རྩ་ནག་གསང་།

**གསང་གནས།** རླུང་རྩ་རྣའི་གསང་ནས་ཕྱིར་དཔུང་མགོའི་ཕྱོགས་སུ་ཚོན་དོ་འཛུལ་བའི་རྩ་ནག་གསང་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྩ་ནག་ལ་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། དཔུང་པ་དང་སོག་པ། གྲུ་མོ། མཇིང་པ་བཅས་རེངས་པར་ཕན།

## ༢༨། དཔུང་འཛུམ་གསང་།

**གསང་གནས།** རྩ་ནག་གསང་ནས་ཕྱིར་ཕུན་གང་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལག་པ་བཤལ་བ་དང་། མིག་འཁྲིབ། སྣ་ཁྲག་འཛག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༩། མི་ཡོང་དཀྱིལ་གསང་།

**གསང་གནས།** སོག་དཀར་ཁའམ་སོག་སྐྲང་དཀྱིལ་ཐད་ནས་ཐུར་དུ་མཐིད་གང་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་རྣག་འབྱམས་པ་དང་། རྩ་དཀར་ལ་རླུང་ཞུགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༣༠། ཨུར་ནུར་ཁའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཨུར་ནུར་ཁའམ་གློ་བ་མ་བུ་ཐུན་མོང་གསང་ནི་དཔུང་པའི་ཚིགས་མིག་ནས་རྒྱབ་དཀྱིལ་ཕྱོགས་སུ་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་སོག་པའི་རུས་པ་ཉག་ཉག་པོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གོང་གི་གསང་གཉིས་ནི་གློ་བ་མ་བུ་བྲུན་མོང་གི་གསང་ཡིན་པས་དེར་གདབ་ན་གློ་བར་ནག་འབྱམས་པ་དང་། རྩ་དཀར་ལ་རླུང་ཞུགས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

## ༡༠། གློ་མའི་གསང་།

**གསང་གནས།** སོག་པའི་མེ་ལོང་དཀྱིལ་གསང་ནས་ཕྱུར་དུ་མཐྱིད་གང་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བ་མ་ཕྱིའི་གནད་ལ་རླུང་དང་ནག་ཞུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། གློ་མ་སྣང་གསང་།

**གསང་གནས།** སོག་པའི་མེ་ལོང་མཐིལ་ལམ་དཀྱིལ་གསང་ནས་ཕྱུར་དུ་རྩེ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་ལུ་བ་དང་། སྐྱུག་པ། གློ་ནག་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༢། གློ་མ་གཤམ་གསང་།

**གསང་གནས།** གློ་མ་སྣང་གསང་ནས་ཕྱུར་དུ་སོར་གསུམ་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་ནག་ཞུགས་ནས་ལུད་པ་འགག་པ་དང་། རླུང་ཞུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༣། གློ་མ་རྩིབས་གསང་།

**གསང་གནས།** གློ་མ་གཤམ་གསང་ནས་རྒྱབ་ཏུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་ནག་ཞུགས་ནས་ལུད་པ་འགག་པ་དང་། རླུང་ཞུགས་པར་ཕན།

## ༡༤། གློ་མ་ཟགས་སྣའི་གསང་།

**གསང་གནས།** མཆན་ཁུང་དཀྱིལ་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་རྣག་ཞུགས་ནས་ལུད་པ་འགག་པ་དང་རླུང་ཞུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

གནས་དེ་དག་གི་གཟེར་དམིགས་གང་ཡོད་སྟེང་དུ་མེ་བཙའ་གདབ་ན་གཉན་ཚད་དང་ཁྲག་ཚད་མ་གཏོགས་པའི་ནད་རྣམས་ཀུན་ལ་ཕན། །

## ༡༥། རྩ་དཀར་རླུང་གི་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔུང་འཛུམ་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཆག་གང་བཅལ་བ་རྟྨའི་རྩེ་འོག་རྩ་དཀར་རླུང་གི་གསང་ཡིན་པ་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྩ་དཀར་གྱིས་རྐང་ལག་འདེགས་འཛོག་ཚུལ་བཞིན་མ་ཐུབ་པར་བཤལ་བ་དང་། གཟེར་ཟུག་ངེས་མེད་དུ་ལྡང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༦། ཚུ་རྩ་ཕྲན་བུའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྩ་དཀར་རླུང་གི་གསང་ནས་རྒྱབ་དཀྱིལ་ཕྱོགས་སུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་ས་དང་། དེ་ནས་ཐུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བའི་ས་བཅས་གསང་གཉིས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྩ་དཀར་གྱི་ནད་དང་། རྐང་པ་འདེགས་འཛོག་ཚུལ་བཞིན་མི་ཐུབ་པ་བཤལ་བའམ་འཕྱེས་པ། གཟེར་ཟུག་ངེས་མེད་དུ་ལྡང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༧། རྣག་གི་འབབ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཞི་བ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་རྩེ་སོར་བཞི་རེ་གཞལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་ནད་ཉེད་པ་དང་། རྣག་ཏུ་འབྲུམས་པ་ཞེས་རྣག་ཡང་ཡང་ལུ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༧། མཆིན་མཆེར་སྐྲན་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་དགུ་པ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་སོར་བཞི་རེ་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གཡས་མཆིན་པ་དང་། གཡོན་མཆེར་བའི་རྒྱབ་གསང་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་སྐྲན་ཞུགས་པར་ཕན།

## ༣༨། མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་།

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་བའི་གཡས་གཡོན་ནམ་ཕྱི་ནུར་དུ་སོར་བཞི་རེ་བཅལ་བར་གདབ་པ།

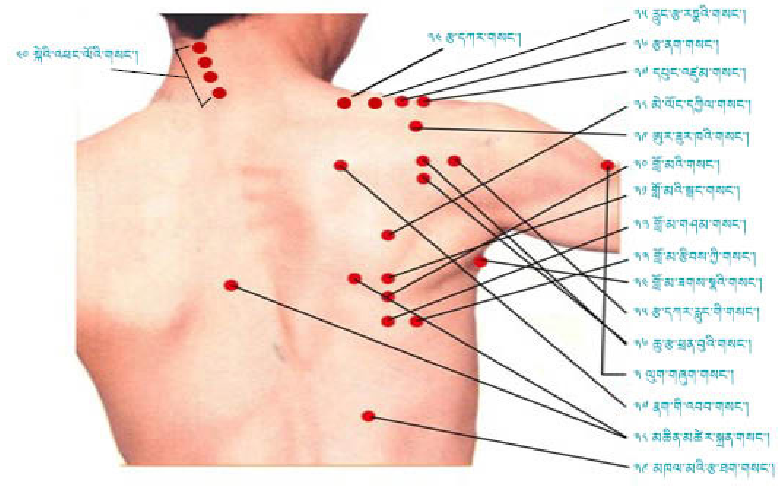
**ཕན་ཡོན།** མཁལ་སྒྲིན་དང་། མཁལ་མའི་འབྲས་སྐྲན་ནད་ལ་ཕན་ཞིང་། དྲི་ཆུ་ཁྲག་དང་རྣག་ཏུ་འབབ་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤༠། སྙེའི་འཕང་ལོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** སྙེ་ཚིགས་འཕང་ལོ་སོ་སོའི་སྟེང་དམ་འོག་ཏུ་གསང་རེ་ཡོད།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་གིས་མཐིང་པ་རེངས་པ་དང་། སེམས་འཁྱོ་བ། ལུས་འདར་བ། སྨྱོ་སྐྱུགས་སོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

དེ་ལྟར་རྒྱབ་ཀྱི་གསང་དམིགས་ཉེར་གསུམ་ལས་བཅོ་ལྔ་བ་དང་ཉེར་གསུམ་པ་གཉིས་ཕུད་པའི་ཉེར་གཅིག་པོར་ཁ་གསུམ་རེ་བྱས་པས་རེ་གསུམ་ལ་གོང་གཉིས་བསྡོམས་པས་གསང་རེ་ལྔ་དང་། ནུར་གསང་བཅུ་དྲུག་ལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་དང་། ཆུ་རྩ་ཕྲན་བུའི་གསང་གཉིས་ལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་བྱས་པས་བཞི་བཅས་པས་གསང་སོ་དྲུག་བཅས་ཁྱོན་བསྡོམས་མེ་གསང་བརྒྱ་དང་བཅུ་མེད་གཅིག་རྒྱས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །



རྒྱབ་ཀྱི་ཟུར་གསང་གི་པར་རིས།

## གཉིས་པ། མདུན་གྱི་མེ་གསང་།

### ༡། སྣེ་སྟོང་ཅ་ར་ཁུང་གསང་།

**གསང་གནས།** སྣེ་མདུན་སྒྲོག་རུས་གཉིས་དང་བྲང་རུས་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོང་ཆའི་དཀྱིལ་གཤོང་ནི་སྲོག་ཙ་སྙིང་དང་འདོམ་པའི་གསང་ཡིན་པར་གདབ་པ། སྒྲོག་མདོའི་རུས་འབུར་ནས་གྱེན་དུ་སོར་གང་བཅལ་བར་གདབ་གསུང་པ་ཡང་འདུག་པས་དཔྱད།

**ཕན་ཡོན།** སྙིང་འཚུས་པའམ་གཅུས་པ་དང་། སྙིང་ལ་རྩ་སེར་བསགས་པ། སྙིང་འཕྲོས་པའི་ནད། སྐྱིགས་བུ་མི་ཆོད་པ། གྲེ་བ་འགགས་པ། བྲང་རླུང་རྒྱས་པ། རླུང་གིས་ལྷ་བ་དང་བད་ཀན་སྐྱིས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

### ༢། སྒྲོག་མདོའི་རུས་འབུར་གསང་།

**གསང་གནས།** སྒྲོག་མདོའི་རུས་འབུར་ཅོག་ཅོག་པུར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་གིས་རུས་གཟེར་ལྡང་བ་དང་། རྨ་འབྲས་སོས་དཀའ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣། སྐེ་ཡི་སྟོང་སྟོང་པོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** སྒྲོག་མདོའི་རུས་འབུར་གསང་ནས་ཕྱིར་དུ་སོར་གང་གཞལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྐེ་འགགས་སྣམ་བྱེད་པ་དང་། རླུང་གི་ལྷ་བ་དང་བད་ཀན་སྐྱེས་ཞིང་འཕེལ་བ། སྙིང་འདར་ཞིང་ན་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤། བྲེ་རོག་མིག་གསང་།

**གསང་གནས།** སྐེ་ཡི་སྟོང་སྟོང་པོའི་གསང་ནས་ཕྱིར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བ་དང་། གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁྲག་ཚད་སྐྱེས་པ་དང་། ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚང་། དབུགས་འགགས་སྣམ་བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༥། གློ་གསང་བར་མ།

**གསང་གནས།** བྲེ་རོག་མིག་ནས་ཕྱིར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་ཁ་གསུམ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་གསང་བར་མ་ཡིན་པས་ཁའི་ནང་རྣག་དྲི་བྲོ་བ་དང་། ཚད་པ་སྐྱེས་པ། གློ་འཕར་འབུད་ཅིང་ལུད་པ་མང་དུ་ལུ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༦། གློ་གསང་ཆུང་དུ།

**གསང་གནས།** གློ་གསང་བར་མ་ནས་ཕྱིར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་ཁ་གསུམ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་གསང་ཆུང་དུ་ཞེས་གློ་བའི་ཚ་གྲང་གི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༧། སྲོག་རླུང་གྲིན་རྒྱུའི་གསང་།

**གསང་གནས།** བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ནས་གྲིན་དུ་ཚོན་གང་དམ་གློ་བའི་ཚུང་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

## ༨། དཀར་ནག་མཚམས་གསང་།

**གསང་གནས།** གློ་གསང་ཚུང་དུ་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་ཕྱུན་གང་བཅལ་བའམ། ནུ་མའི་དཀྱིལ་ཐད་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་སྙེ་སྙིང་གསང་ཆེན་མོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** འདི་སྲོག་རྩ་དང་སྙིང་འདོམས་པའི་གསང་ཡིན་ཏེ། སྙིང་མི་བདེ་བར་འདར་ནས་སེམས་འཁྱོ་བ་དང་། སྙིང་མི་དགའ་བར་ཡིད་སྡུག་པ། ཟས་མི་ལེན་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༩། ནུ་མཆིན་གསང་།

**གསང་གནས།** བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ནས་ཐུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** ནུ་མཆིན་དང་རྩིབ་ལོགས་གཡས་གཡོན་བཅས་གཟེར་བར་ཕན།

## ༡༠། བད་ཀན་གསང་།(ལྷེན་སྣའི་ལྷག་གསང་།)

**གསང་གནས།** ནུ་མཆིན་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བའི་བྲང་རུས་དང་ལྷེན་སྣའི་ཕྲུམ་རུས་འབྲེལ་མཚམས་དང་། གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་གང་ཕྱུན་གང་བཅལ་བར་ཁ་གསུམ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བད་ཀན་གྱིས་བྲང་ཚ་བ་དང་། ཆུ་སྐྱུར་སྐྱུག་པ། ཁ་མངལ་ལ་སྒྲིགས་པ་ཐོན་པ། སྟོད་བརྒྱངས་པ། དབུགས་རྒྱས་པའམ་འཚང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། བད་ཀན་མཚོ་གསང་།(གློ་སྣའི་གསང་།)

**གསང་གནས།** བྲང་གི་གློན་སྣའི་འོག་ཏུ་བད་ཀན་མཚོ་ཡོད་པ་གློན་སྣའི་རྩེ་དང་། གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་སྨྱུལ་མིག་གཉིས་བཅས་ཁ་གསུམ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྟོད་བརྒྱངས་ཤིང་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། སྐབས་ལུད་མང་ཞིང་མཚོགས་མ་ལྷི་བ། ཆམ་པའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༢། གློན་གསང་།

**གསང་གནས།** གློན་སྣའི་རྩེ་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་གསང་དང་། གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློན་སྐྲན་དང་། མ་ཞུ་བ། བད་རླུང་གྱིན་དུ་འཚང་བ། སྐྱིགས་པ་ཐོན་པ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བར་འབྲུ་སྐྱུག་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༣། སྐྲན་དང་མཆིན་པའི་གསང་།

**གསང་གནས།** གློན་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་སྐྲན་དང་མཆིན་པའི་གསང་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་ཟས་ཐོས་མིན་ལ་མ་ཕྱོས་པར་ཆུ་སྐྱུར་སྐྱུག་པ་དང་། ཕྱི་དྲོའི་དུས་སུ་ཁོག་པ་སྒྲོས་གཟེར་བྱེད་པ། ཁ་གདོང་སྐྲངས་པ། མཆིན་པའི་འོག་ཅམ་གྱི་རྩིབ་ལོགས་གཟེར་བ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། གསུས་པ་ན་བ། སྐྱིག་པ་འོང་བ། དབུགས་མི་བདེ་བ། བད་ཀན་གྱི་སྐྲན་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༤། རྐེབ་རིང་གཡས་གཡོན་གྱི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐེབ་མ་རིང་པོའི་གཡས་གཡོན་ནམ་ཉུ་མའི་ཕྱུར་ཐད་རྐེབ་མ་དྲུག་པའི་ཐོག་ཏུ་བཏབ་ན་གཡོན་མཆེར་བ་དང་གཡས་མཆིན་པའི་གསང་ངོ། །

**ཕན་ཡོན།** ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། འབྲུ་བ། ཟུག་གཟེར་གྱི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༡༥། མཆིན་འཁོར་གསང་།

**གསང་གནས།** སྙན་གསང་ཁ་གསུམ་ཐ་མ་ནས་གཡས་སུ་ཕྱུར་གང་དམ་སོར་བརྒྱད་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཆིན་པའི་སྐྲན་དང་། དམུ་ཆུ། ཟས་མི་འཇུ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༦། མཆེར་འཁོར་གསང་།

**གསང་གནས།** སྙན་གསང་ཁ་གསུམ་ཐ་མ་ནས་གཡོན་དུ་ཕྱུར་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** དམུ་སྐྲན་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། མཆེར་ནད་ཀྱིས་སྐྱོས་པ། འབྲུ་བ་ལ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༧། མེ་ཉམས་གསང་།

**གསང་གནས།** སྙན་གསང་ནས་ཕྱུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བ་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཆིན་པའི་སྟོད་ན་བ་དང་། མཆིན་ནད་ཀྱིས་ཁྲག་སྐྱུག་པ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༨། ལྗིན་འོག་ཚོན་བཞིའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྗིན་སྣའི་རྩེ་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་བཞི་བཅལ་བའི་ས་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཕོ་བ་སྐྲོ་བ་དང་། གཟེར་བ། ཟས་མི་འཇུ་བ་དག་ལ་ཕན།

## ༡༩། ལྗིན་འོག་ཚོན་ལྔའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྗིན་འོག་ཚོན་ལྔ་བཅལ་བ་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཁལ་རྐེད་ན་བ་དང་། བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༢༠། སྲིད་པའི་ཆགས་གསང་།(ལྟེ་བའི་ཁྲུང་།)

**གསང་གནས།** ལྟེ་བའི་ཁྲུང་སྟེ་སྲིད་པའི་ལུས་ཆགས་པའི་གསང་ཡིན་པ་དེར་བསྲེགས་ཞེས་ལྟེ་ཁྲུང་ངོས་སུ་སྣ་གཤེར་སྲུབ་མོའི་སྙིང་མེ་བཙའ་བཞག་ནས་བསྲེག་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྲོ་བ་ལས་སྤྲ་བས་ཐད་ཀར་བསྲེག་མི་རུང་།

**ཕན་ཡོན།** བུད་མེད་ཀྱི་ཁོང་ནད་ཀུན་དང་། ཟླ་མཚན་འགྲམས་པ། བཙས་རྗེས་རླུང་ཞུགས་ནས་སྨྲོས་སྐྲངས་བྱེད་པ། བུ་མི་ཆགས་པ། དུག་རོ་ལུས་ནས་ཡང་ཡང་འཕར་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༢༡། ལོང་ཐེར་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྟེ་བའི་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་བཅལ་བ་ལོང་གི་ཐེར་རམ་ལོང་གཞུག་སྲིན་ལོང་གསང་ཡིན་པས་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལོང་སྐྲན་དང་། ཁོང་པ་སྦོས་ཤིང་འཁྲིག་པ། འབྲུ་བ་བེ་སྣབས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ནད་བཅས་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༣༣། ལོང་ཕུགས་གསང་།

**གསང་གནས།** ལོང་ཐེར་གསང་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལོང་སྐྲན་དང་། སྒོ་འཁྲིག་བྱེད་པ། འབྲུ་བ་འགྱུམས་པ། སྐབས་རེ་འབྲུ་ཞིང་སྐབས་རེ་འགགས་ནས་ཐུར་དུ་འདོར་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༤། རྒྱུ་སྟོད་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྟེ་བའི་འོག་ཏུ་ཚོན་གང་དང་། དེ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྒྱུ་མར་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། འབྲུ་བ་འགྱུམས་པ། གྲང་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༥། རྒྱུ་སྨད་གསང་།

**གསང་གནས།** རྒྱུ་སྟོད་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྒྱུ་མར་གྲང་རླུང་ཞུགས་ནས་འབྲུ་བ་དང་། འབྲས་བུ་སྐྲངས་པ། ཆུ་སོ་ན་བ། གཅིན་ཁ་སྐྱི་ཞིང་ཟླ་མཚན་འཛག་པའམ་འགྱུམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༣༥། ལྒང་པའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྒྱུ་སྨད་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲང་བས་ཆུ་ཁ་སྲིའམ་སྐྱི་བ་དང་། རྟག་ཏུ་ཟླ་མཚན་མང་དུ་འཛག་པ། བུ་འཚོར་

བ། བུ་མི་ཆགས་པའི་མངལ་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

## ༣༧། ལྐང་སྨད་གསང་།(ལྟེ་འོག་ཚོན་བཞིའི་གསང་།)

**གསང་གནས།** ལྐང་པའི་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་གསང་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བུ་སྣོད་དམ་མངལ་གྱི་ནད་དང་། མཁལ་རྐེད་ཀྱི་གྲང་ནད། ཆུ་སོའི་ནད། རྐང་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༨། གཉེར་མ་རིང་པོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** བརླ་དང་གསུས་པ་གཉིས་འབྲེལ་མཚམས་ཏེ་སྟེ་ས་ཁུད་ཀྱི་གཉེར་མ་རིང་པོར་ཁ་གསུམ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཁལ་རྐེད་ན་བ་དང་། ཕོའི་འབྲས་བུ་དང་མོའི་མཚན་མ་སྐྲངས་པ། ཁྲག་ནད། མཁྲིས་ནད། ཆུ་སེར་གྱི་ནད། འདུས་ཚད་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

## ༣༩། སྨོངས་མཚམས་གསང་།

**གསང་གནས།** སྨོངས་སྤུ་སྐྱེ་སའི་མཚམས་དེར་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་ཁ་གསུམ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གཅིན་ཁ་སྲི་བ་དང་། དྲི་ཆུ་དབང་མེད་དུ་འཛག་པ། རྐང་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་ལུས་སྨད་གྲུལ་གྱོལ་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བ། བད་རླུང་གྲང་བས་བེ་སྣབས་དང་ལྦུ་བ་ཅན་འབྲུ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤༠། སྤུ་གསེབ་འཕར་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཕོ་མོའི་སྨོངས་སྤུའི་གསེབ་ཏུ་གནས་པའི་སྲིད་སྲེལ་བར་བྱེད་པའི་རླུང་ཁྲག་

གཉིས་འདོམས་ཀྱི་འཕར་རྩ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བུད་མེད་ལ་མངལ་མི་སྨྲུམ་པར་སྲུང་བར་བྱེད་ནའང་། ཕོ་མཚན་མི་ལྡང་ཞིང་རིགས་བརྒྱུད་འགག་པར་བྱེད་པས་སྲིད་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཟབ་དགོས།

## ༡༠། མཚན་རྐུབ་བར་གསང་།(མཚན་དབྲག་གསང་།)

**གསང་གནས།** ཕོ་མོའི་མཚན་མ་དང་གཞང་ཁ་གཉིས་(མཚན་དབྲག་)ཀྱི་བར་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལུས་དོན་མེད་དུ་འདར་བ་དང་། དྲན་པ་མྱོས་པའམ་དྲན་པ་མི་གསལ་བ། ལུས་སྟོད་ལྷི་ཞིང་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་དཀའ་བ། མཚན་མ་སྐྲངས་པ། ཁུ་བའམ་ས་བོན་རང་བཞིན་གྱིས་ཐུགས་པའམ་འཛག་པ། གླ་མཚན་མང་དུ་འཛག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། མཚན་དབྲག་གཡས་གཡོན་གསང་།

**གསང་གནས།** མཚན་དབྲག་གི་དབུས་གསང་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་སར་མེ་བཙའ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** དེ་ཡང་ཕོ་ལ་གཡོན་དང་མོ་ལ་གཡས་བསྲེགས་པས་ཆུ་འགགས་པ་འབྱིན་ཞིང་། མོ་ལ་གཡོན་དང་ཕོ་ལ་གཡས་ལ་བསྲེགས་པས་སྲིད་པའི་རྩ་སྙོ་བསྲུང་བ་སྟེ་སྐྱེ་རྒྱུན་གཅོད་པར་བྱེད།

## ༡༢། ཨོལ་ཟུར་གསང་།(སྐེ་གསང་།)

**གསང་གནས།** སྒྲོག་རུས་ནས་ཕྱིན་དུ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་ཨོལ་སྒོའི་ཕྱི་ཟུར་གྱི་འཕར་རྩ་སྟེ་རྩེ་ཆུང་གི་འགྲམ་དུ་གནས་པའི་འཕར་རྩར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་ལུ་བ་དང་། ལུད་པ་ཁྲག་ཅན་ལུ་ནས་མི་ཆོད་པར་ཕན།

## ༡༡། སྒྲོག་རྩུས་གསོང་གསང་།

**གསང་གནས།** སྒྲོག་རྩུས་དཀྱིལ་གྱི་སྟེང་གསོང་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་སྐམ་ནས་ལུད་པ་ཐོག་དཀའ་བ་དང་། གློ་དྲག་ཏུ་ལུ་ཞིང་བྲང་དུ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༤། གློ་བའི་སྐབ་གསང་།(དཔལ་ཁབ།)

**གསང་གནས།** སྲོག་རླུང་གྲེན་རྒྱུའི་གསང་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་ཕྱུན་རེ་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལུས་སྟོད་ཀྱི་རླུང་ནད་ལ་ཕན།

## ༡༥། ཐུགས་ཁབ་གསང་།

**གསང་གནས།** གློ་བའི་སྐབ་གསང་ནས་གྲེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་རྣག་ཞུགས་པ་དང་། རླུང་འབུད་དམ་དབུགས་ཕུ་བཏབ་པ་བཞིན་གཏོང་དགོས་པ། དབུགས་ཕྱིར་འབྱིན་པ་དང་ནང་དུ་རྔུབ་པའི་ཚེ་གློ་ལུ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༦། བྱེ་རོག་མིག(༡)

**གསང་གནས།** གློ་བུ་ཐུགས་ཁབ་གསང་ནས་གྲེན་དུ་ཚོན་གང་འཛལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་སྙིང་གི་ནད་དང་། ཁྲག་ཚད་སྐྱེས་པ། སྲོག་རྩར་རླུང་ཞུགས་ནས་དབུགས་ཐུང་ཞིང་འཚང་འཕྱུལ་ཆེ་བ་དབུགས་ཤེད་ཀྱིས་བསྐྱུལ་བའམ་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༧། ཞུག་རོན་གསང་།

**གསང་གནས།** བྱ་རོག་མིག་གཉིས་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་གཟེར་གྱིས་མདུན་རྒྱབ་སྦྲགས་ནས་ན་བ་དང་། ལག་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ཉམས་པ། གློ་ལུ་དཀའ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༨། གློ་སྙིང་འདོམ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཞུག་རོན་གསང་ནས་གྱེན་དུ་ཙུང་ཟད་ཕྱིར་གསེག་ནས་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

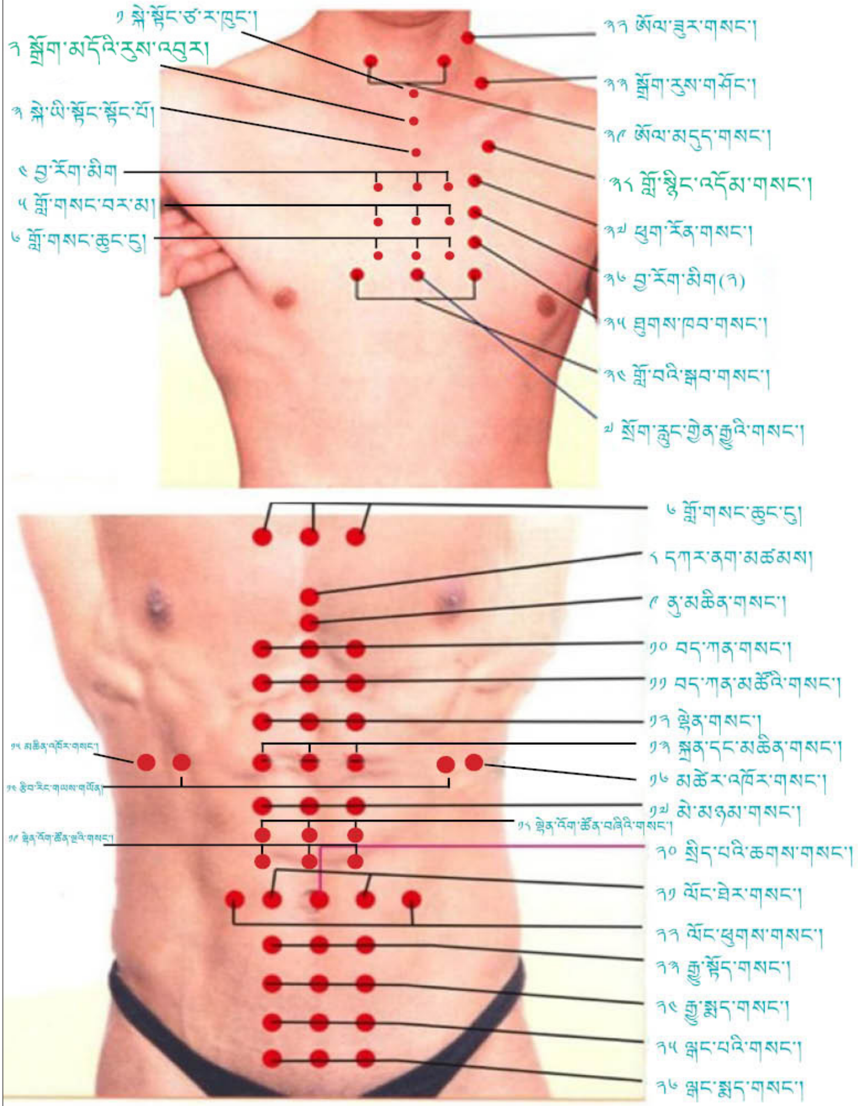
**ཕན་ཡོན།** གློ་སྙིང་དང་འབྲེལ་བའི་དར་གྱི་དཔྱངས་ཐག་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་རྣམས་ཀུན་ལ་ཕན།

## ༡༩། ཨོལ་མདུད་གསང་།(ཨོལ་སྒྲོའི་མདུན་འགྲམ་གསང་།)

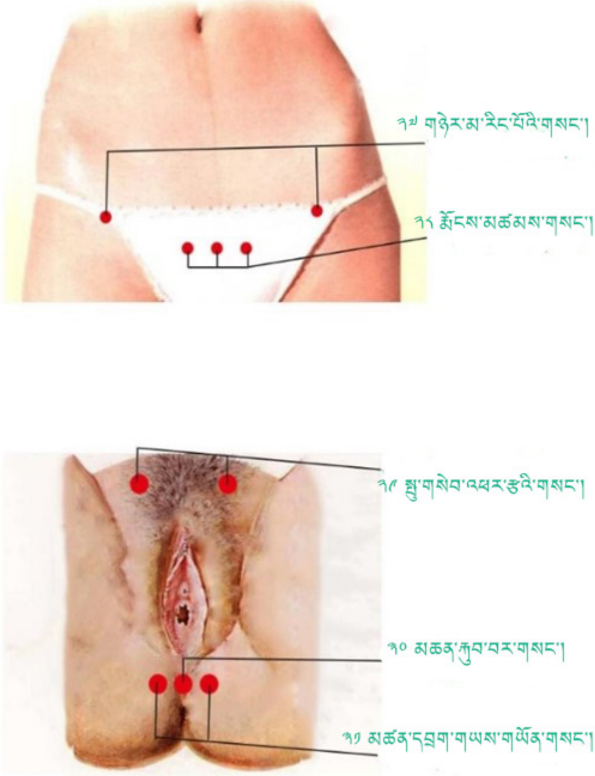
**གསང་གནས།** ཨོལ་མདུད་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་གཞལ་བའི་མཚམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྐྲུག་པ་གཅོད་པར་བྱེད།

དེ་ལྟར་མདུན་ལ་རྩ་བའི་གསང་སོ་དགུ་དང་། ཁ་གསུམ་དང་གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་བཅས་ཁྱོན་བསྡོམས་པས་བདུན་ཅུ་དོན་གསུམ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །




མདུན་གྱི་གསང་དམིགས་ཀྱི་པར་རིས།




## གསུམ་པ། མགོ་ཡི་མེ་གསང་།

### ༡། སྤྱི་གཙུག་གསང་།

**གསང་གནས།** མགྲིན་པ་ཨུན་ཅམ་གུག་ནས་སྣེན་དབྲག་ནས་ལྟག་པའི་སྟུད་སྒོ་བར་གཞུང་ཐིག་གཅིག་འཐེན་པ་དང་། དེ་ནས་རྣ་རྩེ་གཉིས་བར་འཕྲེད་ཐིག་གཅིག་འཐེན་པའི་གཙུག་གི་རྒྱ་གྲམ་མམ་བཞི་འདོམས་པའི་གནས་ཀྱི་ཤ་རུས་རྩ་སྐྱུད་བཅས་འདུས་པའི་འདུས་སོ་ཆེན་པོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མགོ་བོར་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་ཞིང་འཁྱིལ་བུབ་བྱེད་པ། སྙིང་གིས་མི་དྲན་པ་ཞེས་དྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་ནད་དང་། བད་རླུང་གི་མིག་འགྲིབ་ནད། སྣ་ཁྲག་འབྱམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༢། མཆོག་ས་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔྲལ་བའི་སྐྲ་མཚམས་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བཞི་བཅལ་བར་གདབ་པ། (དེར་ཞླད་པའི་འཚོ་བྱེད་དར་རྩ་ཞེས་ཞླད་པའི་ཁམས་ཀྱི་དྭངས་མ་འདྲེན་པར་བྱེད་མཁན་སྲོག་རྩ་ནག་པོའི་ཡ་གྲུལ་རྩེ་ནག་གཉིས་དང་གཉིད་ལོག་གཉིས་སོ་སོ་ནས་ཡལ་ག་རེ་གྱེས་པ་ནི་གཉན་གྱི་རེ་ཐག་བཞི་ཡིན་ཞིང་། དེའི་སྟེང་མགོ་བོའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་རྒྱུག་པའི་ཀུན་རྒྱུག་རྩ་གཉིས་བསྣན་པ་བཅས་རྩ་དྲུག་ཡོད།)

**ཕན་ཡོན།** སྤྱི་གཙུག་གསང་གི་ཕན་ཡོན་དང་འདྲ་བར་མགོ་བོར་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། ཞླད་པའི་ནད་རྐྱེན་གྱིས་མགོ་བོར་གཟེར་ཟུག་བྱེད་པ། ཞླད་ནད་བརྟེད་ངས་ཆེ་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། འགྱེལ་ཞིང་བུབ་པ། ཡང་ན་མིག་རབ་རིབ་དང་འཁྱོམ་ཡོམ་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༣། འདུས་སོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔྲལ་བའི་སྐྲ་མཚམས་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བདུན་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྣ་འགགས་པ་དང་། སྣབས་ལུད་མི་ཐོན་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤། དཔྲལ་བའི་གསང་།

**གསང་གནས།** སྨིན་དབྲག་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་སྐྲ་མཚམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་དང་། རིམས་ཀྱིས་བཏབ་པའི་ནད། སྨྱོ་བ་དག་ལ་ཕན།

## ༥། མིག་ཚག་གསང་།

**གསང་གནས།** མིག་གིས་མདུན་དུ་ལྟས་པའི་རྒྱལ་མོའི་དྲང་ཐད་སྐྲ་མཚམས་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་ཚག་ནད་ཀུན་ལ་ཕན།

## ༢། སྙིན་དབྲག་གསང་།

**གསང་གནས།** སྙིན་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚམས་སྙིན་དབྲག་ཏུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མཁྲིས་པ་མིག་སེར་གྱི་ནད་དང་། རིམས་ཀྱིས་སྨྱོས་བ། སྣ་ཁྲག་འབྱམས་ནས་ཚོད་དཀའ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣། མིག་ཟུར་གསང་།

**གསང་གནས།** མིག་གི་ཕྱི་ཟུར་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་ཚག་ནད་དང་། བརྗེད་ངེས་ཆེ་བ། དྲན་པ་ཉམས་པའམ་དྲན་པ་གསལ་པོ་མེད་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༤། རྣ་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བ་གཉིས་ཀྱི་བུ་གའི་ཐད་ཀྱི་མདུན་ཟུར་རམ་རྩ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྣ་བ་འུར་བ་དང་། སོ་དང་འགྲམ་པ་ན་བ་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༥། རྣ་དུང་འཕར་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བའི་བུ་གའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཟ་འགྲམ་དང་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་འཕར་རྩར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་དང་སྲིན་ནད་ཀྱིས་སོ་ན་བར་གང་ན་བའི་ངོས་ཀྱི་རྣ་བའི་དུང་དང་། སྲིན་ལག་གི་རྩེ་མོར་གདབ། གཞན་ཡང་སྣ་འགགས་པ་དང་། སྣབས་མང་བར་ཕན།

## ༡༠། རྣ་འབུར་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བའི་བུ་གའི་ཐད་ནས་མདུན་དུ་ཕུན་གང་བཅལ་བའི་རུས་འབུར་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཟ་འཁྲམ་གྱི་རྨེན་བུའི་ནད་དང་། ཁ་ཡོ་བ། ཁ་འབྱེད་འཛུམ་མི་ཤེས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། རྣ་རྩེའི་ལྷན་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་མོའི་ཐད་ཀའི་རྣ་ལྷན་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གཉའ་བ་རེངས་པ་དང་། རྩེ་ཆུང་རེངས་པ་སྟེ་སྐེ་རེངས་ནས་འཁྱུར་མི་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

## ༡༢། རྣ་རྩེའི་སྐྲ་མཚམས་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་རྩེའི་གཡས་གཡོན་གྱི་སྐྲ་མཚམས་ཀྱི་གནས་བཞི་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྣ་བ་ན་བ་དང་། གློད་ནད་རྐྱེན་གྱིས་འགྱེལ་བའམ་འཐོག་པར་ཕན།

## ༡༣། ཟ་འཁྲམ་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་ཤལ་མདུན་ཐད་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་ཟ་འཁྲམ་གྱི་རུས་འབུར་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་གདངས་མི་ཤེས་པ་དང་། ཁ་ཡོ་བ། རྣ་བ་འོན་པ་བཅས་ལ་ཕན། ཁ་ཡོ་བར་གདབ་སྐབས་གཡས་སུ་ཡོ་ན་གཡོན་ལ་བསྲེག་པ་དང་། གཡོན་དུ་ཡོ་ན་གཡས་སུ་བསྲེག་དགོས། (གསོ་རིག་དགོས་པ་ཀུན་འབྱུང་ལས། ཟ་འཁྲམ་རྣ་ལྟག་མུར་གོང་གསུམ། །འདི་

གསུམ་སྲིན་གྱི་ཚང་དུ་འདོད། །སློན་མཆམས་མཆོག་སྙིང་སྤྱི་གཙུག་གསུམ། །སྲིན་གྱི་འཁོར་ས་ཡིན་པ་འདོད། །རྩེ་མགོ་ལྷག་ཁྱུང་རྣ་ལྷག་གསུམ། །སྲིན་གྱི་ཕྱིང་ས་ཡིན་པར་འདོད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །)

## ༡༩། རྣ་བའི་ཅོག་ཅོག་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བའི་བུ་གའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཁྲུམ་རུས་འབུར་པོའམ་ཅོག་ཅོག་པོར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** རྣ་མི་ཐེས་པ་དང་། སྙིང་མི་དྲན་པའམ་བརྗེད་ངས་ཆེ་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༥། ཁ་འགྲམ་ཡས་གསང་།

**གསང་གནས།** ཁ་ཡི་ཟུར་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་རེ་གཞལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་མིག་ཡོན་པོར་འགྱུར་བ་ལ་ཕན།

## ༡༦། ཁ་འགྲམ་མས་གསང་།

**གསང་གནས།** ཁ་འགྲམ་ཡས་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་ཏིག་ཁ་བ་དང་། ལྩེ་རྩ་སྐྲངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༧། མ་མཆུའི་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** མ་མཆུའི་འོག་གི་གཤོང་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་རིམས་ཀྱིས་རྣ་མི་ཐེས་པ་དང་། ཁ་སྐྱུགས་པ། དྲན་པ་ཉམས་པ། བླ་འཚོལ་ཏེ་གང་བྱུང་དུ་སྨྲ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༨། ཀོས་ཀོའི་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** མ་མཆུའི་འོག་གཤོང་གསང་འོག་གི་ཀོས་ཀོའི་གཤོང་བུར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ལྐེ་སྐྲངས་པ་དང་སྨྲ་དཀའ་བའམ་སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༩། ཨོལ་འཛུམ་གསང་།

**གསང་གནས།** མ་མགལ་གྱི་དཀྱིལ་དྲང་ཐད་སྙིག་མའི་ངོས་ཀྱི་རྩེའི་འོག་ཟུར་མཆུ་འགྲུལ་ཆེ་འཛུམ་གཉེར་ཐོན་པའི་དབུས་སུ་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** བུད་མེད་བུ་བཙས་རྗེས་སྐྲངས་ཞིང་སྦོས་པའི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༢༠། ལྕག་རྩུས་གྲེན་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྕག་པའི་སྟུད་སྒོ་ནས་གྲེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྣ་འགགས་པ་དང་། མིག་མི་གསལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༡། ལྕག་རྩུས་གྲེན་གྱི་གཡས་གཡོན་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྕག་རྩུས་གྲེན་གསང་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་དོ་རེ་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** གླད་པའི་ནད་དང་། མིག་ནད་ལ་ཕན།

## ༢༢། ལྕག་སྟུད་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྕག་པའི་སྟུད་སྒོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རིམས་ཚད་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སེམས་མི་སྐྱིད་པ་དང་། སྙིང་མི་དྲན་པ། ལུས་

སྲིད་པ། མིག་སེར། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། གླད་པ་ན་བ། གླལ་བ་ཡང་ཡང་བྱེད་པ་སོགས་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༢༣། མཆུ་ཡི་ཟུར་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** མཆུའི་ཕྱི་ཟུར་གཤོང་བུ་གཉིས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྨྲལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་རིངས་ནས་གཉའ་བ་གཡས་གཡོན་དུ་འགྱུར་མི་ཤེས་པ་ལ་ཕན།

## ༢༤། ཆུ་བའི་ཕྱི་མཆན་འགྲུལ་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཆུ་བའི་ཕྱི་མཆན་ནམ་ཆུ་ཤལ་རྒྱབ་ཀྱི་རུས་འབུར་གཤམ་གྱི་འགྲུལ་པའི་འཕར་རྩར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མགོ་བོའི་ནད་ཀྱིས་ཤེས་པ་མི་གསལ་བ་དང་། མགོ་བོ་ལྒི་འཐིབས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༥། ལྷག་ཆུའི་བར་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྷག་པའི་སྟུད་སྒོ་ཟད་མཚམས་ཀྱི་ཆུ་ལེབ་གཉིས་བར་གྱི་གཤོང་བུར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་ནད་ཀྱི་སྨྱོ་བ་དང་། དྲན་པ་ཉམས་པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ལུས་དང་ཡན་ལག་སྲིད་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན་ཞིང་། ལུས་འཚོ་བའམ་བརྟས་པར་བྱེད།

## ༢༦། ལྷག་སྟུད་གཡས་གཡོན་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྷག་པའི་སྟུད་སྒོའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོར་རེ་བཅལ་བའི་སར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** གཉའ་བ་དང་སྐལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་རེངས་ནས་འགྱུར་མི་ཤེས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༧། ལྷག་པའི་མིག་འགྲིབ་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྷག་སྟུད་གཡས་གཡོན་གསང་ནས་ཕྱིར་ཚོན་རེ་བཅལ་བའམ། ལྷག་པའི་སྟུད་སྒོ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་གཉིས་རེ་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་ནད་རབ་རིབ་རིམ་པས་ཇེ་ཐུར་ཕྱིན་ཏེ་མཐར་མིག་འགྲིབ་པར་གྱུར་པ་ལ་ཕན།

## ༢༨། ལྷག་པའི་སྨྲ་འཕྱིལ་གསང་།

**གསང་གནས།** ལྷག་པའི་སྐྲ་མཚམས་སྨྲ་འཕྱིལ་གཉིས་ཀྱི་འཛལ་བྱེད་ཐོན་པའི་གནས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྨྲོ་ཞིང་ཁ་ལབ་མང་བ་དང་། བརྒྱལ་ཞིང་འཐོག་པ། མཛིང་པ་རེངས་ཤིང་གཉའ་བ་སྒྲིད་པ། མིག་ལ་སྐྱ་འགྲིབ་འཁོར་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༢༩། རྣ་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྣ་བའི་གཡས་གཡོན་སྟེང་འོག་ཕྱོགས་བཞིའི་རྩ་བ་ནས་སོར་རེ་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྣ་བ་གཟེར་བ་དང་། རྣ་བ་ནས་རྣག་དང་ཆུ་སེར་འབྱམས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༠། སྐྲ་མཚམས་འབུར་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔྲལ་བའི་མདུན་དབུས་སྐྲ་མཚམས་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་སོར་བཞི་རེ་བཅལ་བའི་སྐྲ་མཚམས(དཔྲལ་ཟུར)་འབུར་པོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྣ་ཁྲག་འབྱམས་པའམ་འཛག་པ་ལ་ཕན་ཞིང་། ཁྲག་ཡོང་སའི་ཕྱོགས་དང་བསྟུན་ནས་གདབ་དགོས།

## ༡༧། མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་ཉེ་གསང་བརྒྱད།

**གསང་གནས།** མིག་གིས་དྲང་པོར་བལྟས་པའི་རྒྱལ་མོའི་དྲང་ཐད་སྟེང་འོག་ཕྱི་གསུམ་གྱི་མིག་ཕོར་ཁ་གསུམ་དང་། མདུན་གྱི་གདོང་ཁུད་མཚུལ་པའི་རྩ་སྟེང་བཅས་ཕྱོགས་་བཞིར་ཚོན་རེ་གཞལ་བའི་གནས་རྣམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བར་བྱ་བའོ།།

## ༡༢། མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་བར་གསང་ལྔ།

**གསང་གནས།** མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་དྲང་ཐད་སྨིན་དབུས་མིག་འཁོར་ཁ་ནས་ཀྱེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་ས་དང་། རྒྱལ་མོའི་དྲང་ཐད་སྐྲ་མཚམས་ནས་ཀྱེན་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་སྐྲ་ཡི་གསེབ་དང་བཞི། དེ་བཞིན་སྣ་རྩེ་ནས་ཀྱེན་དུ་སྐྲ་མཚམས་བར་ཐིག་ཚད་བཏབ་པ་དེ་རྒྱབ་བམ་ལྟག་པའི་སྐྲ་མཚམས་ནས་ཀྱེན་དུ་གར་སླེབས་པ་དང་ལྔ་བཅས་ལ་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ་དང་། མིག་ནད་ཕྱི་འགྲིབ་དང་ནང་འགྲིབ། བར་འགྲིབ་སོགས་འགྲིབ་ལམ་དགག་པའི་བར་གསང་ལྔ་ཡིན།

## ༡༡། མིག་འགྲིབ་རིང་གསང་དྲུག

**གསང་གནས།** ཚིགས་པ་དང་པོ་ནས་དཔུང་ངོས་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་མཛུབ་གང་ངམ་སོར་དྲུག་རེ་བཅལ་བའི་ས་སྟེ་སོག་པའི་རུས་པ་དང་དཔུང་མགོའི་རུས་པ་གཉིས་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་སྐྱོགས་ར་གཉིས་དང་། དཔུང་མགོའི་ཚིགས་མིག་སྟེང་ནས་ཕྱུར་དུ་མཐེབ་གང་བཅལ་བའི་སོག་པའི་སྟེང་གི་སྐྱོགས་རའི་གཟེར་རྩ་གཉིས། ཀང་རྗེང་དྲིག་མཚམས་གཉིས་བཅས་པ་རྣམས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་འགྲིབ་ཀུན་སྲུང་བར་བྱེད་དོ། །

**གསལ་བཤད།** དེ་ཡང་རིང་གསང་དྲུག་དང་བར་གསང་ལྔ། ཉེ་གསང་བརྒྱད་བཅས་ལ་ཟླ་བ་རེ་རེ་སོང་མཚམས་སུ་རིམ་པ་བཞིན་བསྲེག་ན་མིག་ནད་མི་འབྱུང་བར་བསྲུང་བས་གཅེས་སོ། །

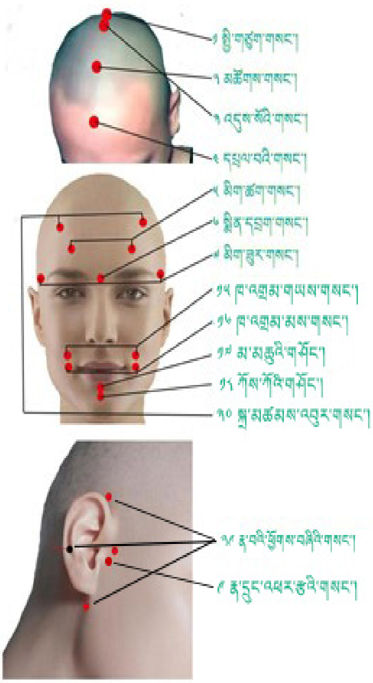
## ༡༩། ཕྱི་ནང་སྟུད་སྒོ་བརྒྱད།

**གསང་གནས།** སྤྱི་གཙུག་གསང་ནས་མདུན་རྒྱབ་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་གང་རེ་བཅལ་བ་ནང་གི་སྟུད་སྒོ་བཞི་དང་། ལྷག་པའི་སྟུད་སྒོ་ནས་དཔྲལ་བའི་སྨིན་དབྲག་ཏུ་ཐིག་གཅིག་འཐེན་པ་དང་། རྣ་བའི་ནང་ཕན་ཚུན་དུ་ཐིག་གཅིག་གདབ་པས་རྣ་རྩེ་དང་མཉམ་པའི་ཐིག་བཞི་པོའི་སྣེའམ་རྣ་རྩེ་གཉིས་དང་ལྷག་པའི་ཏུས་འབུར། སྨིན་མཚམས་བཅས་པའི་གནས་བཞི་ལ་གདབ་པ།

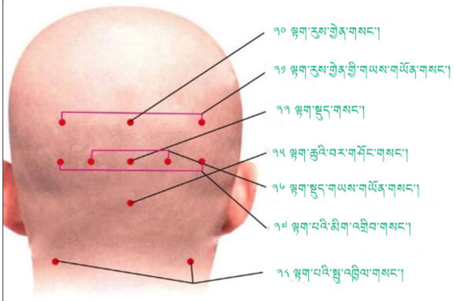
**ཕན་ཡོན།** ཕྱི་གཙུག་གསང་གི་ཕན་ཡོན་དང་འདྲ་བར་མགོ་བོར་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། འགྱེལ་བུབ་བྱེད་པ། ཡང་ན་འཁྱོམ་ཡོམ་ཐོམ་ཐོམ་སོགས་བྱེད་པའི་མགོ་ནད་རིགས་ལ་ཕན།

དེ་ལྟར་མགོ་ཡི་རྩ་བའི་གདབ་དམིགས་སོ་བཞི་དང་། གཡས་གཡོན་སོགས་རྩིས་པའི་གསང་དམིགས་ཁྱོན་བསྡོམས་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་རྒྱས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

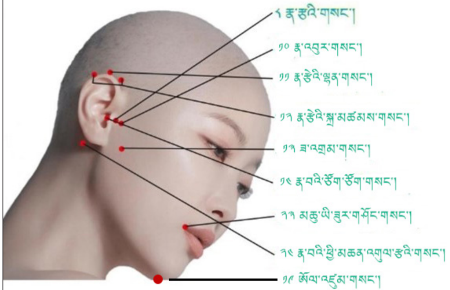
མགོ་གསང་གི་པར་རིས།



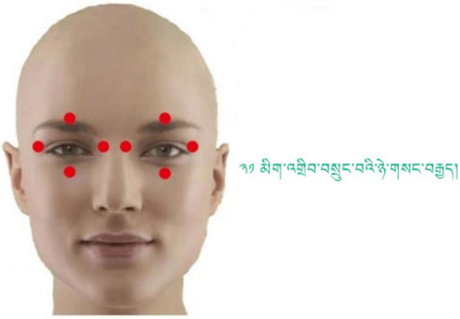
༡ སྤྱི་གཙུག་གསང་།
༢ མཚོགས་གསང་།
༣ འདུས་མོའི་གསང་།
༤ དཔྱལ་བའི་གསང་།
༥ མིག་ཚག་གསང་།
༦ སྨིན་དབུག་གསང་།
༧ མིག་ཟུར་གསང་།
༡༥ ཁ་འགྲམ་གཡས་གསང་།
༡༦ ཁ་འགྲམ་མས་གསང་།
༡༧ མ་མཆུའི་གསོད།
༡༩ ཀོས་ཀོའི་གསོད།
༢༠ སྣ་མཚམས་འབུར་གསང་།
༦ རྣ་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་གསང་།
༨ རྣ་དྲུང་འཕར་རྩའི་གསང་།

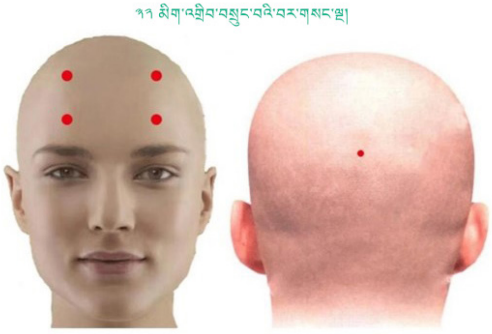
༢༠ ལྤག་རུས་གྲེན་གསང་།
༢༡ ལྤག་རུས་གྲེན་གྱི་གཡས་གཡོན་གསང་།
༢༢ ལྤག་སྟུད་གསང་།
༢༥ ལྤག་ཆུའི་བར་གསོང་གསང་།
༢༦ ལྤག་སྟུད་གཡས་གཡོན་གསང་།
༢༧ ལྤག་པའི་མིག་འགྲིབ་གསང་།
༢༩ ལྤག་པའི་སྲུ་འཁྱིལ་གསང་།

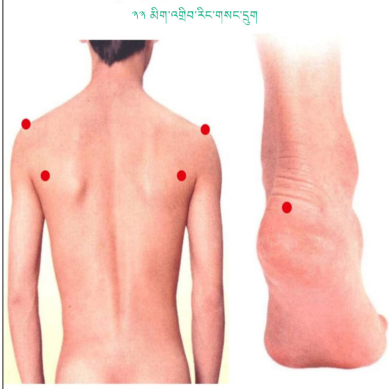
༩ རྣ་རྩའི་གསང་།
༡༠ རྣ་འབུར་གསང་།
༡༡ རྣ་རྩེའི་ལྟན་གསང་།
༡༢ རྣ་རྩེའི་སྐྲ་མཚམས་གསང་།
༡༣ ཟ་འགྲམ་གསང་།
༡༤ རྣ་བའི་ཅོག་ཅོག་གསང་།
༢༣ མཆུ་ཡི་ཟུར་གསོད་གསང་།
༢༤ རྣ་བའི་ཕྲི་མཚན་འགྲུལ་རྩའི་གསང་།
༡༨ ཨོལ་འཛུམ་གསང་།

༣༡ མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་ཉེ་གསང་བརྒྱད།

༣༢ མིག་འགྲིབ་བསྲུང་བའི་བར་གསང་ལྔ།

༣༣ མིག་འགྲིབ་རིང་གསང་དྲུག

# བཞི་བ། ལག་པའི་མེ་གསང་།

## ༡། དཔུང་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔུང་མགོའམ་དཔུང་འཛུམ་གྱི་གཤོང་བུར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** དཔུང་ཚིགས་ན་བ་དང་སྐྲངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢། དཔུང་པའི་ཕྱི་ལྟོ་དང་ནང་ལྟོ།

**གསང་གནས།** དཔུང་པའི་མགོའི་གཤོང་གི་ཕྱི་ལྟོ་དང་ནང་ལྟོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཚིགས་པ་འཁྲུལ་བ་དང་། ཐོན་སྐམ་བྱེད་པ་ལ་ཕན།

## ༣། ལུག་གཞུག་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔུང་ཚིགས་འཛུམ་དཀྱིལ་ལམ་དཔུང་གཤོང་གསང་ནས་ཐུར་དུ་མཐེབ་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བར་རྣག་ཞུགས་པ་དག་སྐེམ་པར་བྱེད།

## ༤། མཚན་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་།

**གསང་གནས།** མཚན་ཁུང་ནང་ངོས་ཀྱི་གཉེར་མའི་རྩེ་ནས་གྱེན་ཐད་སོར་གསུམ་གཞལ་བའི་གཤོང་གཤོང་གི་གནས་གཉིས་དང་། རྒྱབ་ངོས་མཚན་གཉེར་རྩེ་ཡི་གསང་གཉིས་བཅས་དེ་རྣམས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་གིས་སྙིང་ལྟེ་ཞིང་འཚང་བ། ལག་པ་བཤལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༥། ཕྲག་པའི་ཐལ་གོང་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔུང་འཛུམ་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་ཕྲག་པའི་ཐལ་གོང་དུ་གདབ་པ། ཡང་ན་ཕྲག་ཚིགས་དང་མཛིང་ཚིགས་གཉིས་དཀྱིལ་གྱི་ཕྲག་པའི་ཐལ་གོང་དུ་གདབ་པ་ཡང་གསུངས་ཡོད།

**ཕན་ཡོན།** སྐད་འགགས་པ་དང་། གཉན་ནད་གག་པ། སྐྱིག་མ་སྐྲངས་པ། གློ་ནད་ཅན་ཏེ་གློ་ལུ་བ་དང་ལག་པ་གྱེན་དུ་འདེགས་དཀའ་བ། རོ་སྟོད་གཟེར་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༦། སོག་མཐིལ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཕྱི་མཆན་གཉེར་མའི་སྣེ་ནས་སྒལ་ཚིགས་དྲུག་པའི་ངོས་སུ་དྲང་ཐད་སོར་བཞི་གཞལ་བའི་སར་གདབ། (སོག་དཀྱིལ་གཡས་གཡོན་གསང་ཞེས་སོག་པའི་དཀྱིལ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེ་བཅལ་བའི་གསང་བཞིར་གདབ་དགོས་པ་ཡང་གསུང་འདུག)

**ཕན་ཡོན།** རོ་རྒྱབ་ཀྱི་རྩིབ་མར་གློ་བ་འབྱུར་བ་དང་། ཤ་མདོག་སྐྱོ་ནག་ཏུ་གྱུར་བ། བྲང་ཆུ་སྙེམས་ནས་འབྱུར་བ་དང་གློ་བའི་གཅོང་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༧། དཔུང་མགོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** སྣ་ཁྲག་འོང་སའི་ཕྱོགས་ཀྱི་དཔུང་པའི་ངོས་སུ་མཛིང་པ་གཅུས་ཏེ་སྣ་བུག་ནས་རླུང་བུས་པས་དབུགས་ཀྱིས་གར་སླེབས་པའི་དཔུང་མགོ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གློ་བུར་ནད་ལྡའི་ཡ་གྱལ་སྣ་ཁྲག་འབྱམས་ནས་མ་ཆོད་པ་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༨། གྲུ་ཁྱུག་གསང་།(གྲུ་མོའི་ཁྱུག)

**གསང་གནས།** ལག་པའི་གྲུ་ཁྱུག་དཀྱིལ་གྱི་ཆུ་བའི་ཕྱི་གཡོང་དུ་ཆུ་བ་དང་འཕར་རྩར་གཡོལ་ནས་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲུ་ཚིགས་ལ་ཆུ་སེར་ཞུགས་པའི་ནད་ལ་ཕན།

## ༩། གཞུ་མཆོག་གསང་།(གྲུ་མོའི་རུས་འབུར་གསང་།)

**གསང་གནས།** གྲུ་མོའི་གཞུ་མཆོག་གི་ཚིགས་མགོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲུ་ཚིགས་ལ་ཞུགས་པའི་རུས་ནད་དེ་གྲུ་མོའི་རུས་ཏྲིམ་སོགས་ལ་ཕན། ཏ་ཅང་བསྲེགས་དྲག་ན་གཉན་པས་གཟབ་དགོས།

## ༡༠། གཞུ་མཆོག་ཚིགས་མིག་གསང་།

**གསང་གནས།** གྲུ་མོའི་གཞུ་མཆོག་རྒྱབ་བམ་ཕྱིན་གྱི་ཚིགས་མིག་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཆུ་རྩ་རདྷ་གཉིས་ལ་ནད་ཞུགས་པའི་དབང་གིས་རྩ་དཀར་ལ་གཟེར་ཟུག་གཏོང་བ་དང་། ལག་པ་བཤལ་བ་དག་ལ་ཕན།

## ༡༡། མཁྲིག་རུས་བར་གསང་།(མཁྲིག་མའི་ཕྱིན་གསང་།)

**གསང་གནས།** ལག་མདུན་མཁྲིག་མའི་གཉེར་མ་ནས་ཕྱིན་དུ་སོར་བཞིའི་མཚམས་ཀྱི་ཆུ་བའི་བར་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རིམས་ནད་དྲག་པོས་བཏབ་སྙི་དུ་ལབ་བྱེད་པ་དང་། མིག་མདུན་དུ་ལྷ་འདྲེ་མཐོང་བའི་སྣང་བ་འཆར་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༢། མཁྲིག་ཟུར་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་ཉིན་ངོས་སམ་ནང་ངོས་མཁྲིག་མའི་གཉེར་རིང་སྟེང་ཟུར་རམ་ཕྱི་ཟུར་ནས་གྱེན་དུ་སོར་གང་གཞལ་བའི་རྩ་སྟེང་དུ་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** ལག་པའི་ཆུ་བ་དང་རྒྱུས་པ་འཁྲུམས་ནས་ན་བར་ཕན།

## ༡༣། མཁྲིག་རུས་འབུར་པོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་རྒྱབ་ཀྱི་མཁྲིག་རུས་འབུར་པོའི་སྟེང་ཅེས་ལུགས་གཅིག་ལ་མཐེའུ་ཆུང་ཐད་ཀྱི་མཁྲིག་གོང་རུས་འབུར་ཆེན་པོར་གདབ་པ་དང་། ལུགས་གཞན་གཅིག་ལ་མཛུབ་མོའི་ཐད་ཀྱི་མཁྲིག་གོང་རུས་འབུར་ལ་གདབ་པ་གཉིས་ཡོད་པས་དཔྱད་པར་མཚལ།

**ཕན་ཡོན།** ལྷགས་ནད་དང་མཛེར་པ་དག་ལ་ཕན།

## ༡༤། མཐེབ་མཛུབ་གྱེན་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཐེ་བོང་དང་མཛུབ་མོའི་བར་ནས་གྱེན་དུ་མཛུབ་གང་ངམ། ཚངས་ཁ་གཉིས་སྤྲོལ་བའི་མཛུབ་རྩེ་གར་སླེབས་ཀྱི་རུས་པའི་ཁར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** རིམས་ཚད་ཀྱིས་བཏབ་པ་དང་། མིག་ནད་དམར་ཚག་སོགས་ལ་ཕན།

## ༡༥། མཐེབ་མཁྲིག་རུས་འབུར་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཁྲིག་ཟུར་གསང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བའི་མཐེ་བོང་གི་མཁྲིག་མའི་ངོས་ཀྱི་རུས་འབུར་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གླད་པ་ན་བ་དང་། མགོ་བོའི་ནད་རིགས་ལ་ཕན།

## ༡༦། མཐེའུ་སྲིན་བར་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཐེའུ་ཆུང་དང་སྲིན་ལག་གཉིས་བར་ནས་གྲེན་དུ་ཚོན་གང་དང་ཕྱེད་བཅལ་བའི་སར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་གི་སྐམ་ཚག་དང་གཞེར་ཚག་སོགས་མིག་འབྲས་ཀྱི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༡༧། སྲིན་ཚིགས་དྲུག་གསང་།(སྲིན་ལག་ཚིགས་གསང་།)

**གསང་གནས།** ལག་རྒྱབ་སྲིན་ལག་གཡས་གཡོན་གྱི་ཚིགས་པ་དཀྱིལ་མ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་གཉིས་གསུམ་གང་དགོས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** དེར་མཆེར་བའི་རྩ་སྣ་ཡོད་པས་མཆུ་སྐྲངས་པ་དང་། བད་ཀན་ཆགས་པ་སོགས་མཆུ་ཡི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན། ནད་ཚབས་དང་བསྟུན་ནས་གཉིས་གསུམ་སྦྱོད་ཆོག

## ༡༨། སྲིན་ལག་རྩེ་མོའི་གསང་།(སྙོན་བུ།)

**གསང་གནས།** ལག་པའི་སྲིན་ལག་གི་རྩེ་མོ་གཉིས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** དེར་སོ་རྩ་ཡོད་པས་རླུང་དང་སྲིན་གྱིས་སོ་ན་བའི་ནད་རིགས་ལ་ཕན།

## ༡༩། མཐེབ་མཛུབ་བར་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཐེ་བོང་དང་མཛུབ་མོའི་བར་ནས་གྲེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རིམས་ཀྱི་ཚད་པ་ལུས་ཟུངས་ལ་རྩི་ཞར་ཞེན་པའི་ནད་དང་། མིག་གི་ཚག་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༠། མཐེབ་མཁྲིག་གསོང་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཐེ་བོང་ཤེད་ཀྱིས་བཀྱངས་སྐབས་མཁྲིག་མའི་སྟེང་ཟུར་གསོང་བུར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གླང་པའི་ནད་དང་། མིག་ནད་སྐམ་ཚག་དང་གཤེར་ཚག་བཅས་ལ་ཕན།

## ༢༡། ནེའུ་ལེའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཐེ་བོང་དང་མཛུབ་མོ། གུང་མོ། མཐེའུ་ཆུང་བཅས་ཀྱི་ནེའུ་ལེའི་རྩེ་མོར་གདབ་པ། བཻ་སྔོན་ལས། སྙིང་ལ་མཐེ་བོང་དང་། གློ་བར་མཛུབ་མོ། མཆིན་པར་གུང་མོ། མཆེར་བར་སྲིན་ལག མཁལ་མར་མཐེའུ་ཆུང་རྣམས་རང་གསང་དུ་བསྲེག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྲེག་དགོས།

**ཕན་ཡོན།** སྲོག་རྩ་དཀར་པོའི་ནད་རྣམས་དང་། གྲང་ཁུམ་གྱིས་སོར་ཚིགས་སོགས་ཚིགས་ཆུང་རྣམས་ན་བ། བརྒྱལ་འགོག་བྱེད་པ། དོན་སྣོད་ཀྱི་གྲང་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༢༢། ལག་མཐིལ་དཀྱིལ་གསང་།

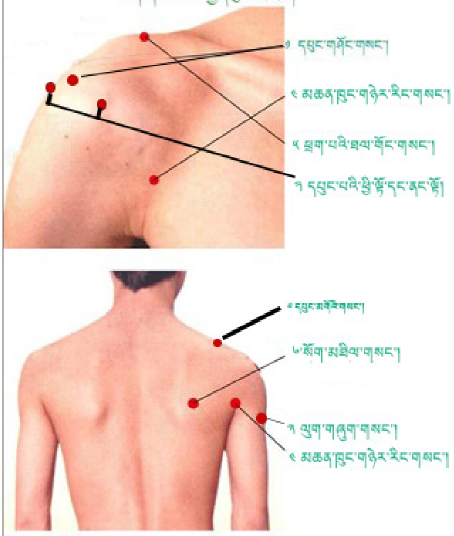
**གསང་གནས།** གུང་མོའི་རྩ་བ་ནས་མཁྲིག་གཉེར་བར་ཐིག་རྒྱབ་པ་བསྟེབ་པའི་མཁྲིག་གཉེར་ནས་ལག་ངོས་སུ་གར་སླེབས་ཀྱི་ལག་མཐིལ་དུ་གདབ་པ།

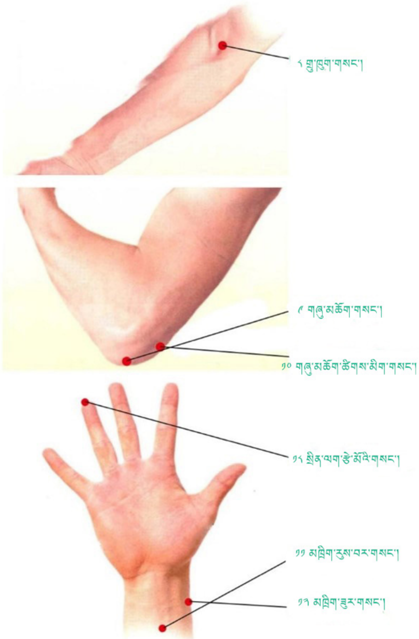
**ཕན་ཡོན།** ལག་པའི་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན་ཞིང་། བྱིས་པའི་འདྲུ་སྐྱོབས་ཞན་པ་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྔགས།

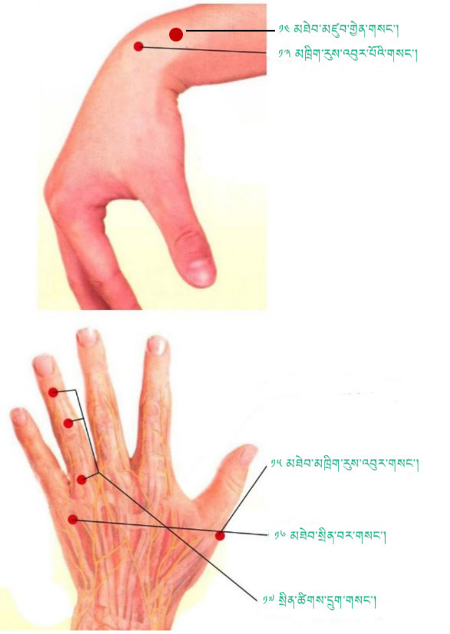
## ༢༣། མཁྲིག་མའི་གཉེར་རིང་གསང་།

**གསང་གནས།** ལག་པའི་མཁྲིག་མའི་གཉེར་རིང་སྟེང་དུ་ཁ་གསུམ་དག་ཏུ་གདབ་པ།

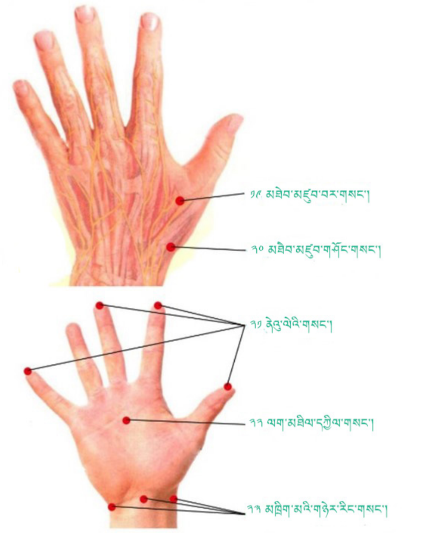
ལག་གསང་སོ་བརྒྱད་ཀྱི་པར་རིས།




ལག་པའི་གསང་མིག་པར་རིས།



**ཕན་ཡོན།** མ་མཆུ་སྐམ་པ་དང་། ཆུ་རྒྱུས་རེངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

དེ་ལྟར་ལག་པར་རྒྱ་བའི་གསང་ཉེར་གསུམ་དང་། གཡས་གཡོན་སོགས་བརྩིས་པས་ཁྱོན་བསྡོམས་གསང་དམིགས་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་རྒྱས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

## ལྔ་བ། རྐང་པའི་གསང་དམིགས་བཤད།

### ༡། དཔྱི་ཚིགས་གྱེན་གསང་།

**གསང་གནས།** ལུས་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅས་ཏེ་ལག་གཉིས་པུས་མོར་གབ་ནས་ལུས་དྲང་པོར་བསྲིངས་ལ་དཔྱི་མིག་གི་འཛུམ་གཉེར་ནས་གྱེན་དུ་ཆག་གང་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་ཟུར་དུ་ཆག་གང་བཅལ་བའི་གནས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐེད་པ་འཁོར་ནས་ན་བར་ཕན།

### ༢། དཔྱིའི་རུས་འབུར་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔྱི་མགོའི་རུས་པ་འབུར་པོར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཆུ་སེར་ཁོང་དུ་ལྷུང་བ་དང་། གྲང་སྐྲན། གྲང་བ་ འོར་དུ་ལྷུང་ཞིང་རྟུག་པ་སྐམ་ནས་འབབ་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

### ༣། བརླ་ཡི་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** དཔྱི་རུས་འབུར་པོ་ནས་ཕྱུར་དུ་སོར་བདུན་ཙལ་བའི་བརླའི་གཤོང་པོར་གདབ་པ། ཡང་ན་དཔྱི་མིག་ནས་ཕྱུར་དུ་ཚོན་དོ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་ཟུར་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་འདུག་པས་དཔྱད།

**ཕན་ཡོན།** ཆུ་སེར་ཁོང་དུ་ལྷུང་བ་དང་། གྲང་སྐྲན་འོར་དུ་ལྷུང་ཞིང་རྟུག་པ་སྐམ་ནས་འབབ

དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

## ༤། དབྱི་རུས་འབུར་པོའི་མས་གསང་།

**གསང་གནས།** དབྱི་རུས་འབུར་པོའི་སྟེང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གསུམ་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** བྱིན་པའི་ཕྱི་སྐྲན་དང་། བར་སྐྲན། ཕྱི་འབྲས་ཀྱིས་རྐང་པ་སྦྲིད་པ་སོགས་རྐང་པའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན།

## ༥། སྒྲིད་ཁུང་མས་གསང་།

**གསང་གནས།** སྒྲིད་ཁུང་གཉེར་མ་རིང་པོའི་སྟེང་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** ཆུ་བ་འཁུམས་ཏེ་པུས་མོ་རྐྱོང་མི་ཤེས་པ་དང་། གཞང་ཁའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཤུ་བ་དོན་ཏེ་དྲི་ཆེན་དང་མཉམ་དུ་ཁྲག་འོང་བ་རྣམས་ལ་ཕན་པ་ཡིན།

## ༦། ནང་ལོང་གྲིན་གསང་།

**གསང་གནས།** ནང་ལོང་ནས་གྲིན་དུ་ཐུར་གང་དམ་སོར་བརྒྱད་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** པུས་མོ་མན་ཚོད་སྦྲིད་པ་དང་། སྐྲངས་ཤིང་ཁོལ་བ་ལ་ཕན།

## ༧། ནང་ལོང་མས་གསང་།

**གསང་གནས།** ནང་ལོང་རུས་འབུར་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཟླ་མཚན་དུས་མིན་དུ་འཛག་པ་གཅོད་པར་བྱེད།

## ༨། རྗེ་ངར་རྐང་གདོང་གསང་།

**གསང་གནས།** ཕྱུས་མོའི་མེ་ལོང་དམ་ལྷ་ངའི་རུས་པ་འབུར་པོའི་ངོས་ནས་ཐུར་དུ་ཆག་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཟླ་མཚན་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའམ། ཡང་ན་དུས་མིན་མང་དུ་འཚོར་བའི་ནད་ལངས་ཤོར་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༩། རྟིང་ཆུའི་འགྱུལ་རྩའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྟིང་པའི་ཏྲིག་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཚམས་ཀྱི་ནང་ཟུར་གྱི་འགྱུལ་རྩར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྐྱུག་བྲོ་བ་དང་། འབྲུ་བ། ཟླ་མཚན་དུས་མིན་དུ་ཡུན་རིང་འཛག་པ། སྙིག་མ་སྐྲངས་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༠། བཀླུ་ཡི་ཕྱི་སྲུལ་གསང་།

**གསང་གནས།** ཡར་ལངས་ཏེ་ལུས་དྲང་པོར་བསྲངས་ནས་ལག་གཉིས་ཤེད་ཀྱིས་ཐུར་དུ་བརྐྱངས་པའི་གུང་མོའི་རྩེ་གར་སླེབས་པའི་བཀླུ་ཡི་ཕྱི་སྲུལ་དུ་གདབ་པ། དེ་ཡང་རྨེན་བུའི་གནད་སྟེང་ལ་མ་སོང་བར་ཟྫོལ་ཏེ་གདབ་དགོས།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པ་བཤལ་བའི་ནད་དང་། རྐང་པ་ཁོལ་སྣམ་དུ་ན་ཟུག་བྱེད་ལ་འགྲོ་སྐྱོད་དཀའ་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༡། སྟག་པོ་ཆེའི་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** སྟག་པོ་ཆེ་ཞེས་དཔྱི་མིག་གི་ཤ་ཁྲིམས་ཀྱི་གཤོང་བུའམ། སྟག་པོ་ཆེའི་འོག་གི་གཉེར་མ་རིང་པོའི་དཀྱིལ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པའི་རུས་པ་ཁོལ་སྐམ་ན་ཟུག་བྱེད་པ་དང་། ཁོག་སྨད་བཤལ་ནས་མི་ཐེག་པ་སོགས་ལུས་སྨད་ཀྱི་གྲང་ནད་ཐམས་ཅད་གཏིང་ནས་འདོན་པར་ཕན།

## ༡༢། ཕུས་མོ་སྣོ་བཞི་དང་དབུས་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པ་ཤེད་ཀྱིས་བརྐྱངས་པའི་ཕུས་མོའི་ལྷ་ངའི་ཕྱོགས་བཞི་དང་དབུས་བཅས་ལྔ་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྩ་དཀར་ནད་ཀྱིས་རྐང་པའི་ཤ་རིམ་གྱིས་ཇེ་སྐམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། རྐང་པ་གཟེར་བ། བུད་མེད་ཀྱི་རྐེད་པའི་ནད་དང་དྲི་ཆུ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༣། སྒྲིད་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་།

**གསང་གནས།** སྒྲིད་ཁུང་གཉེར་རིང་སྟེ་ནས་ཕྱི་ངོས་སུ་ཚོན་གཅིག་དང་ཕྱེད་བཅལ་བའི་ངར་གདོང་ཟུར་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གྲུམ་བུ་ཆུ་སེར་སོགས་ཀྱིས་ཕུས་མོའི་ཚིགས་གཟེར་ཞིང་འགྲོ་མི་ཤེས་པར་གྱུར་པ་དག་ལ་ཕན།

## ༡༤། ལྷ་ངའི་འོག་གི་བྱ་རོག་མིག་གསང་།

**གསང་གནས།** ཕུས་མོའི་ལྷ་ངའི་འོག་གི་གཡས་གཡོན་བྱ་རོག་མིག་གཉིས་སུ་ཐིག་གཅིག་གདབ་པ་བསྣབས་པའི་དཀྱིལ་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། མིག་གོང་ཐོད་རུས་དང་བྱིན་སྙིང་ན་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༥། ངར་གདོང་ཐུར་འོག་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་ངར་གདོང་གི་རྟའི་གདོང་ལ་མཐུར་མགོ་གཡོག་པ་ལྟར་ངར་

གདོང་རུས་འབུར་འོག་གི་གཤོང་བུར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁང་པའི་ངར་གདོང་རུས་པ་ཁོལ་ཏེ་ན་བ་དང་། ཁྲིན་པའི་ཉ་འཁྱུར་བ་སོགས་ཕུས་མོ་མན་ཆད་ཀྱི་ནད་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༡༦། ཕྱི་ལོང་གྲིན་གསང་།

**གསང་གནས།** ཁང་པའི་ཕྱི་ལོང་སྟེང་ནས་གྲིན་དུ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་ཆུ་བའི་བར་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཕྱོག་མའི་ནད་དང་། སྨྲ་བརྗོད་མི་ཤེས་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༧། གདོང་ཆུའི་གསང་།

**གསང་གནས།** ཁང་པའི་ནང་ལོང་མདུན་ངོས་ནས་ཕྱི་ལོང་བར་ཐིག་གཅིག་གདབ་པ་བསྣབས་པའི་དཀྱིལ་གྱི་ཆུ་བའི་བར་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཕོ་མཚན་མི་ལྡང་བའི་ནད་དང་། ས་བོན་ཧྲུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༨། མཐེ་བོང་སྤྲུ་སྐྱེས་གསང་།

**གསང་གནས།** ཁང་པའི་མཐེ་བོང་སྤྲུ་སྐྱེས་ཀྱི་མཚམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** སྙིང་ཞིང་སྐྱུགས་པའི་ནད་དང་། གཉའ་ལྟག་རེངས་པ། རླིག་པ་སྐྲངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༡༩། རྗེང་པའི་དྲིག་མཚམས་གསང་།

**གསང་གནས།** རྗེང་པའི་དྲིག་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཚམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** མིག་ཚག་གི་ནད་དང་། སྨྱོ་བ། དྲན་མེད་དུ་འབོག་པ། ཡེ་འདྲོག་སོགས་གདོན་གྱི་

གནོད་པས་ཟིན་པ་དག་ལ་ཕན།

## ༣༠། ནང་ལོང་འཕར་རྩའི་གསང་།(ལོང་ཁུག་འཕར་རྩ། )

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་ནང་ངོས་ཀྱི་ལོང་བུའི་རྒྱབ་ཁུག་གི་འཕར་རྩར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྒྱུ་ལོང་དང་ཕོ་བ་སོགས་སུ་གྲང་རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་གླང་ཐབས་ལྡང་བར་ཕན།

## ༣༡། ངར་གདོང་སྙིང་རྩ་ཆེན་མོའི་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་ལོང་ཚིགས་མདུན་ནམ་ངར་གདོང་གི་ཆུ་བའི་ཁ་དབྲག་བར་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བཞི་བཅལ་བའི་སྙིང་རྩ་ཆེན་མོ་ཞེས་པར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རུས་པའི་ནད་དང་། མཁྲིས་པ་ཤ་སེར་མིག་སེར། ཕོ་མཆིན་གྲང་བའི་ནད། རླིག་འབྲས་སྐྲངས་པའམ་ནང་དུ་བྲོས་ཏེ་སྙེ་ཁུད་དུ་འཛུལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༢། རྟིང་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་རྟིང་པའི་རུས་འབུར་གྱི་སྙོག་གམ་འོག་གཤོང་དུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པའི་ནད་དང་། བྱིན་པ། སྐྱིད་ཁུང་བཅས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

## ༣༣། མཐིལ་མཛུབ་བར་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐིལ་བོང་དང་མཛུབ་མོའི་བར་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཆུ་སེར་གྱི་ནད་དང་། རྐང་པ་སྦྲིད་ཅིང་བཤལ་ཆེ་བ། དེ་བཞིན་གཅིན་པ་སྲི་བའམ་འབབ་དཀའ་ལ་ཅུང་ཟད་བསྐྱིལ་བ་རྣམས་ལ་ཕན།

## ༣༩། མཐིབ་མཛུབ་གྲིན་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེ་མཛུབ་བར་གསང་ནས་གྲིན་དུ་ཕྱུན་གང་བཅལ་བར་གདབ།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པ་གཉིས་འཐེང་པའམ་ཞ་ཀྱོག་གི་ནད་དང་། གྲུམ་བུའི་ནད། ལུས་ངལ་བས་དུབ་པ། རླིག་པ་སྐྲངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༥། མཐིབ་མཛུབ་གོང་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐིབ་མཛུབ་གྲིན་གསང་ནས་གྲིན་དུ་ཚོན་གང་ཕྱུན་གང་བཅལ་བའི་སར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཁོང་པ་ལྟེ་བས་སྒྲིད་ལུག་པ་དང་། རླིག་པ་སྐྲངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༦། མཐིབ་གཤོང་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེ་བོང་གི་སེན་མོ་བསྐུམ་པའི་ཚེ་མཐེ་བོང་གི་ཚིགས་བར་དུ་གཤོང་གཤོང་ཞིག་མངོན་པ་དེར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** གླད་པའི་ནད་རིགས་དང་། གཅིན་པ་སྲི་བས་འབབ་དཀའ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

## ༣༧། མཐིབ་ཚིགས་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེ་བོང་གི་ཚིགས་དང་པོའི་ཚིགས་མཚམས་སུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རླུང་ཁྲག་འཁྲུགས་པའི་དྲེག་ནད་ལ་ཕན།

## ༢༨། རྒྱ་ཚིགས་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེ་བོང་སྣལ་མ་རྩེ་ནས་གྱེན་དུ་སོར་བརྒྱད་བཅལ་བའི་བོལ་ཚིགས་ལ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པ་ན་ནས་སྡོད་མི་ཚུགས་པ་དང་། རྐང་པའི་རྒྱ་ཚིགས་སོགས་སྐྲངས་པའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

## ༢༩། མཐེབ་མཛུབ་ཤ་སྨུབ་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེབ་བོང་དང་མཛུབ་མོའི་བར་ནས་གྱེན་དུ་སོར་གང་བཅལ་བའི་ཤ་སྨུབ་ཏུ་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** རྐང་པའི་གྲུམ་བུའི་ནད་གཞི་དང་། ཧྲིག་པ་སྐྲངས་པར་ཕན།

## ༣༠། མཐེབ་ཆུང་སྲིན་མཛུབ་བར་གསང་།

**གསང་གནས།** རྐང་པའི་མཐེའུ་ཆུང་དང་སྲིན་ལག་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ་པ།

**ཕན་ཡོན།** ཚ་བའི་ནད་ཀྱིས་འཁྲུ་བ་དང་། སྣ་ཁྲག་འཛག་པ་ལ་ཕན།

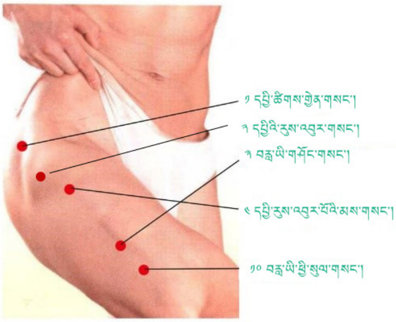
## ༣༡། རྐང་མཐིལ་གསང་།

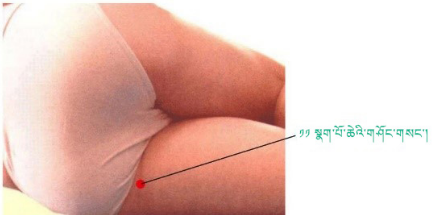
**གསང་གནས།** རྐང་པའི་གུང་མོ་དང་རྟིང་པའི་རྩེའི་བར་ཐིག་ལྟེབ་པའི་དཀྱིལ་དུ་གཏར་བསྲེགས་བྱེད་པ།

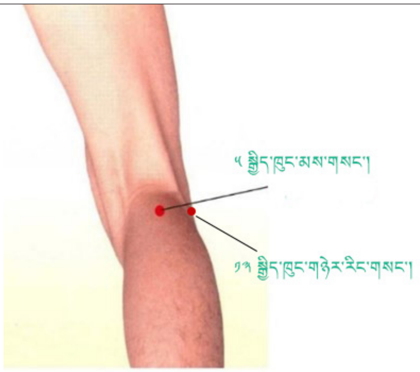
**ཕན་ཡོན།** ཆུ་སེར་སོགས་རྐང་པར་བབས་པའི་ནད་དང་། མིག་གི་ནད་ལ་ཕན།

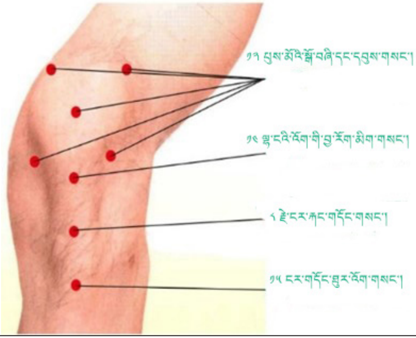
དེ་ལྟར་རྐང་པར་རྩ་བའི་གསང་དམིགས་སུམ་བཅུ་སོ་གཅིག་དང་། གཡས་གཡོན་སོགས་ཁྱོན་བསྡོམས་པས་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ་རྒྱས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

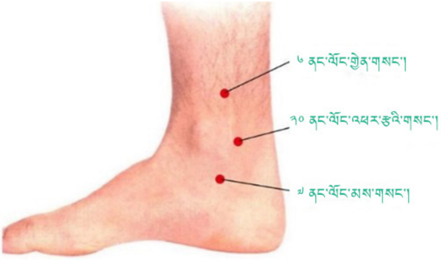
## རྐང་གསང་རེ་བཞིའི་པར་རིས།

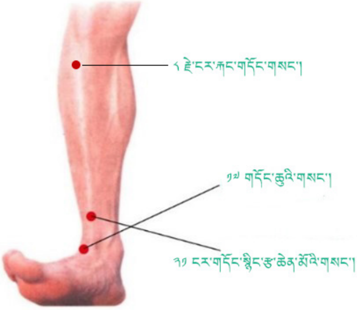


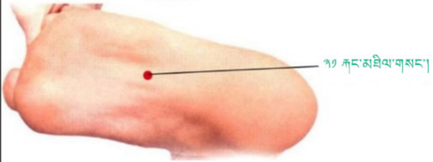





# དྲུག་པ། མགུལ་འགག་དང་ཕོ་ཐོག་གི་གསང་གཉིས།

## ༡། བད་ཀན་མགུལ་འགག་གི་འཁྲིས་འཕྲང་དགུ།

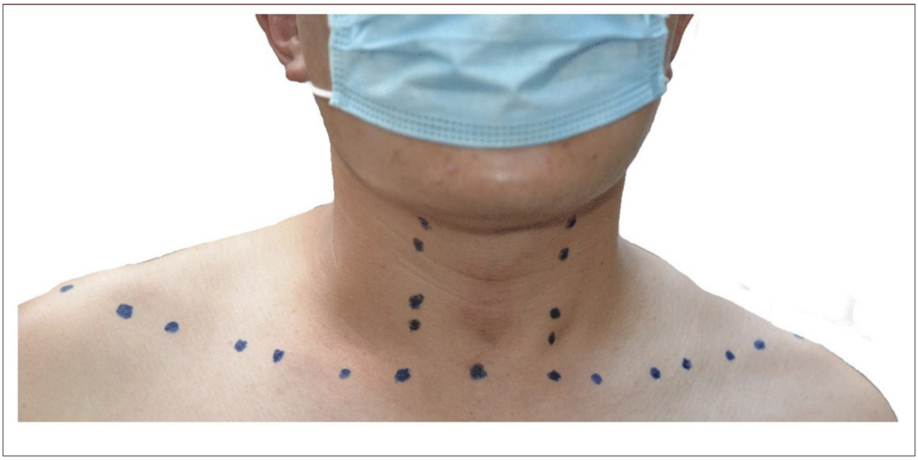
**གསང་གནས།** གཉན་དང་ཚ་ཤས་མེད་པའི་རིགས་ལ་མེ་བཙའ་ཁོ་ནས་བཅོས་ཚུལ་སྙན་བརྒྱུད་མ་ནི། སྤྱིར་མེ་ཐུགས་སོགས་སྦྱང་བའི་ཡུལ་ནད་ཚང་བཞི་དང་། གདབ་པའི་དམིགས་འཁྲིས་འཕྲང་དགུ་བཅས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ་ནད་ཚང་བཞི་ནི། སྐེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁྲུང་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་ཕྱེད་བཅལ་བ་ནད་ཚང་འོག་མ་དང་། དེ་ནས་གྱེན་དུ་སོར་ཕྱེད་བཅལ་བ་ནད་ཚང་བར་མ། ཨོལ་མདུད་ཀྱི་མགོ་ནི་ནད་ཚང་ཆེན་མོ། དེ་ནས་གྱེན་དུ་ཚོན་ཕྱེད་བཅལ་བ་ནད་ཚང་གོང་མ་སྟེ། དེ་བཞི་ལ་བསྲེག་ན་ནད་གཏོང་ཞིང་སྲོག་ལ་ཀོལ་ཉེན་ཆེ་བས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང་བར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་གདབ་དམིགས་འཁྲིས་འཕྲང་དགུ་ནི། ནད་ཕོག་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་ཞི་བྱེད་རིགས་བསྟེན་པ་དང་། དེ་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་པ་ལ་མེ་བཙས་བསྲེག་དགོས། དེ་ལས་སྔ་ན་ཚང་ལ་ཕོག་འཚོ་དཀའ་ཞིང་། འཕྱི་ན་འཁྲིས་ཚར་བས་ཕན་གནོད་མེད། འོན་ཀྱང་ཙུང་འཕྱིས་ན་འཕྲང་སྟོན་མ་མ་ཆོད་ཀྱང་རྗེས་མ་གང་ཡིན་དེ་བཀག་པས་ཤིན་ཙམ་ཕན། དེ་ལ་ཐོག་མར་སྐེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁྲུང་དང་། ནད་ཚང་འོག་མའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེའི་ས་བཅས་གསུམ་ལ་མེ་བཙས་བསྲེག དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ན་ནད་ཚང་བར་མའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེའི་ས་དང་། དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ན་ནད་ཚང་ཆེན་མོའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེའི་ས། དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ན་ནད་ཚང་གོང་མའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཚོན་རེའི་ས་བཅས་རིམ་བཞིན་སྲེག་པ་ནི་འཁྲིས་འཕྲང་དགུ་དགག་པའོ། །དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ན་ཕྱིའི་འཁྲིས་འཕྲང་བསྡམས་པ་ནི། སྐེ་སྟོང་ནས་གཡས་གཡོན་ཕྲག་མིག་བར་ལིང་ལིང་འཕར་བའི་རྩ་རྩེ་ཡོད་པས་གཡས་སུ་བྲིས་པས་མཆིན་ཐོག་དང་། གཡོན་དུ་བྲིས་ནས་ཕོ་ཐོག་ཏུ་འགྲུར་བ་ཡིན་པས། ཕྲག་མིག་ནས་སྐེ་སྟོང་བར་ཚོན་རེ་དང་ཚོན་ཕྱེད་རེ་སྤྲེལ་མར་གཅིག་རྗེས་གཅིག་མཐུད་དུ་མེ་བཙའི་ཕྲེང་བ་གདབ། དེ་རྣམས་བར་དུ་ཐུགས་ཟབ་མོ་ལག་བླངས་ཅན་རྒྱུ་དང་མར་ལ་བཏབ་ནས་ནད་ཚང་རྣམས་མ་གཏོགས་པ་ཀུན་ལ་བསྒྲུགས་དགོས། ནད་ཚང་བཞི

བོར་མེ་སྡུགས་གང་ཡང་མི་གདབ་པ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ། །

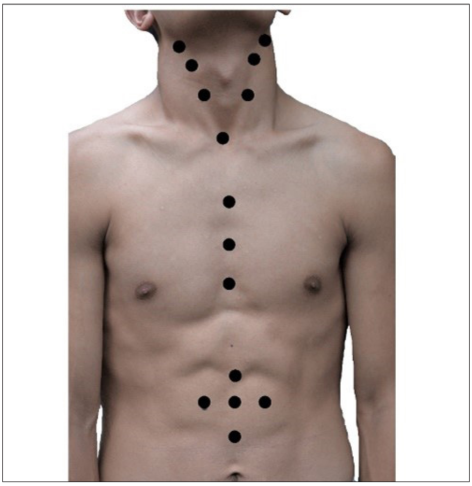
**ཕན་ཡོན།** བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ནད་ཀྱི་འཁྲོས་འཕྲང་འགག་ཅིང་བཅོས་པར་ཕན།



## ༢། བད་ཀན་ཕོ་ཐོག་གི་མེ་བཙའི་རབ་དགུ་སྐོར།

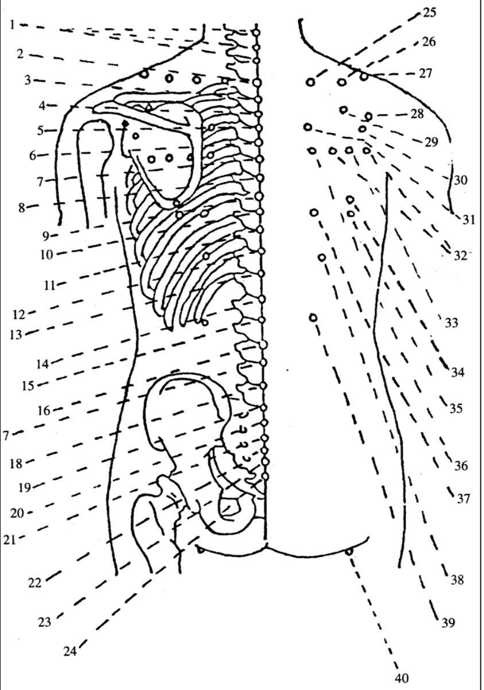
**གསང་གནས།** སྨན་ཡུན་རིང་བསྟེན་པ་ཇེ་དྲག་སོང་ནས་རྗེས་གཙོད་དུ་ལྡེན་གསང་དང་། མེ་མཉམ་གསང་ཁ་གསུམ། སྐྲན་གསང་བཅས་མེ་བཙའ་ལྷས་བསྡམ། དེ་རྗེས་ཐྲ་ཚབས་ཆེ་ཆུང་དང་བསྟུན་པའི་བདུན་གསུམ་མམ་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་གྱི་མཚམས་སུ་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་དང་། དེ་ནས་ཡར་ཚོན་རིང་གང་གི་མཚམས། ཡང་ཚོན་རིང་གང་གི་མཚམས་གཅིག་བཅས་གསུམ་ལ་མེ་བཙའ་གསུམ་བཞག སྔ་ཕྱིའི་མེ་བཙལ་བརྒྱད་པོ་དུས་གཅིག་ཏུ་བཞག་ཀྱང་རུང་། དེ་དག་གིས་གྱེན་དུ་དེད་ཐུབ་པའི་ནད་རྟགས་བྱུང་ན་སྨན་མུས་མཐུད་ནས་འཐུང་། རིམ་གྱིས་བདུན་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་མཚམས་སྐྲེ་སྟོང་ཅ་ར་ཁྲུང་ལ་གཅིག དེ་ཡི་གཡས་གཡོན་ནས་གྱེན་གསེག་ཚོ་རིང་རེ་གཞལ་བའི་རྩེ་འདྲ་གཉིས་ཀྱི་སྣེ་ཙམ་ལ་རེ་རེ་སྟེ་གསུམ་བཞག ཡང་བདུན་གཉིས་གསུམ་ཕན་ཆད་མཚམས་སྡར་བཞག་པའི་རྩེ་འདྲ་ཡི་སྣེ་གཉིས་ནས་ཚོན་རེ་གྱེན་དུ་གཞལ་བའི་མཚམས་སུ་རེ་རེ། ཡང་ཚོན་གང་ཡར་གཞལ་བའི་མཚམས་སུ་རེ་རེ། ཡང་དེ་འདྲ་གཅིག་བཅས་ཁྲོན་བསྒོམས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་གསུམ་གསུམ་དྲུག་དུས་གཅིག་ཏུ་བཞག་པ་ནི་མེ་བཙའི་རབ

དགུ་སྐོར་ཟེར། དེ་རྣམས་སྣེ་རྨིན་དང་མ་ཐུག་པའི་ཤ་མིག་ཏུ་གདབ་ལ་མེ་བཙའ་ཕྲ་དགོས། སྤྱིར་ཨོལ་མདུད་ནས་གཡས་གཡོན་ཕྱུན་རེའི་མཚམས་སུ་སྙིང་རྩ་གཉིད་ལོག་དང་། ཡང་ཕྱུན་གང་མཚམས་སུ་རྩེ་འདྲ། ཡང་ཕྱུན་གང་མཚམས་སུ་རྩེ་ནག་ཡོད་པའང་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཁ་ཅིག་ཨོལ་ཁོང་སྟེང་ནས་གྱེན་དུ་མེ་བཙའ་བཞག་པ་ནི་མི་སྲོག་སྨྱུར་ལེན་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱའོ། །



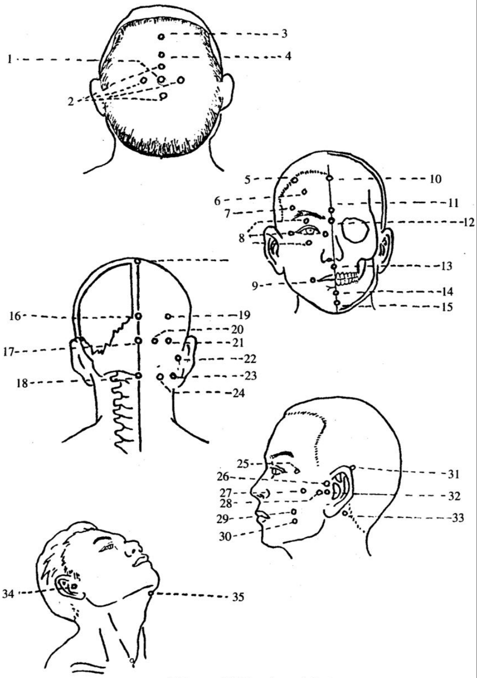
དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་གསང་ལ་བརྒྱ་དང་བཅུ་མེད་གཅིག་དང་། མདུན་གསང་དོན་གསུམ། མགོ་གསང་དོན་བརྒྱད། ལག་པའི་གསང་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས། རྐང་པའི་གསང་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ། ཟིན་ཏིག་གསང་གཉིས་བཅས་ཁྱོན་བསྡོམས་མེ་བཙའི་གསང་སུམ་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་གྱ་གཅིག་རྒྱས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

ཟུར་རྒྱན། མེ་བཙའི་རྣམ་བཤད་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱི་གསང་མིག་སྟོན་པའི་དཔེ་རིས་བཞུགས།



དཔེ་རིས་1པོའི་གསལ་བཤད། 图 1 说明

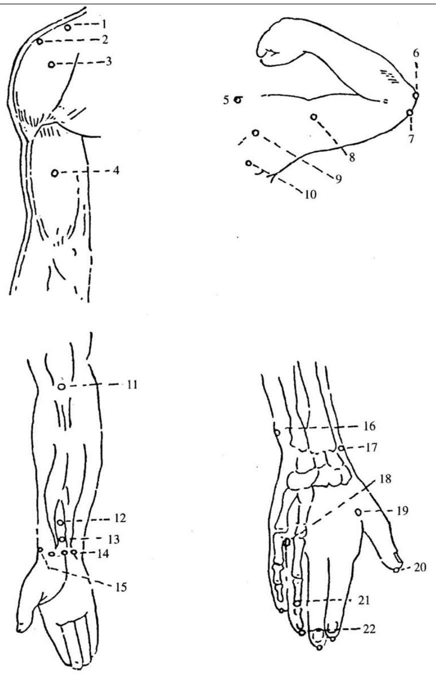
1. སྐེའི་འཕང་མོ། 颈椎穴
2. རླུང་གསང་། 隆穴
3. མཁྲིས་གསང་། 赤巴穴
4. བད་ཀན་གྱི་གསང་། 培根穴
5. གློ་བ་མའི་གསང་། 母肺穴
6. གློ་བ་བུའི་གསང་། 子肺穴
7. སྲོག་རྩའི་གསང་། 命脉穴
8. སྙིང་གི་གསང་། 心穴
9. མཆིན་དྲིའི་གསང་། 膈穴
10. མཆིན་གསང་། 肝穴
11. མཁྲིས་པའི་གསང་། 胆腑穴
12. མཆེར་གསང་། 脾穴
13. ཕོ་བའི་གསང་། 胃穴
14. བསམ་སེའུ་གསང་། 三木塞穴
15. མཁལ་གསང་། 肾穴
16. དོན་སྣོད་སྤྱི་གསང་། 脏腑总穴
17. ལོང་གསང་། 大肠穴
18. རྒྱ་མའི་གསང་། 小肠穴
19. ལྒང་བའི་གསང་། 膀胱穴
20. ཁུ་བའི་གསང་། 固精穴
21. ཐུར་སེལ་རླུང་སྒོའི་གསང་། 吐塞隆门穴
22. གཞང་གསང་། 肛门穴
23. གྲང་ཆེན་སྤྱི་གསང་། 寒症总穴
24. རྟ་མིག་བུ་གའི་གསང་། 马眼穴
25. རྩ་དཀར་གྱི་གསང་། 白脉穴
26. རྩ་ནག་གི་གསང་། 黑脉穴
27. དཔུང་འཛུམ་གྱི་གསང་། 肩纹穴
28. རྩ་དཀར་རླུང་གི་གསང་། 白脉隆穴
29. ཨུ་ཟུར་ཁའི་གསང་། 乌苏喀穴
30. ཆུ་རྩ་ཕྲན་བུའི་གསང་། 细水脉穴
31. རྣག་གསང་། 脓穴
32. སོག་དཀྱིལ་གཡས་གཡོན་གསང་། 胛旁穴
33. སེ་ལོང་དཀྱིལ་གསང་། 胛中穴
34. གློ་བའི་སྙང་གསང་། 肺岗穴
35. གློ་བའི་སྙང་རྩིབ་གཉམ། 肺岗下穴
36. རྩིབ་གསང་། 肋穴
37. མཆིན་མཆེར་གྱི་གསང་། 肝脾穴
38. ཟགས་སྣའི་གསང་། 色 那穴
39. མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་ 肾带脉穴
40. གནག་པོ་ཆེའི་གཤོང་བུ། 臀大肌凹陷穴



དཔེ་རིས་3 མགོ་ཡི་མེ་དམིགས་ཀྱི་རི་མོ། 图 3 头部灸穴图

དཔེ་རིས་3 པའི་གསལ་བཤད། 图 3 说明

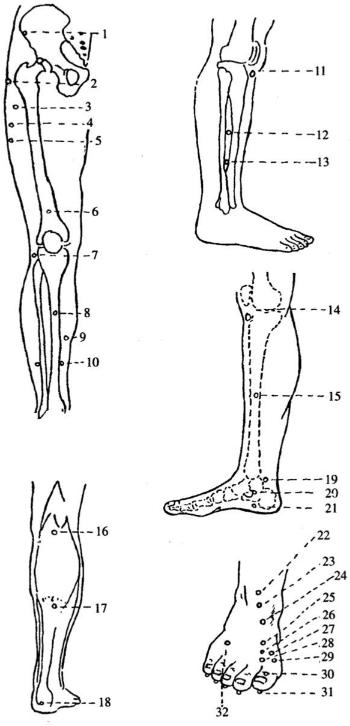
1. སྤྱི་གཙུག 百会
2. ནང་གི་སྤུད་སྒོ་བཞིའི་གསང་། 四神聪
3. མཚོགས་མ། 囟门
4. འདུས་སོ། 结门
5. སྐྲ་མཚམས་འབུར་གསང་། 前发际右穴
6. མིག་ཚག་གསང་། 沙眼穴
7. མིག་འགྲིབ་གསང་། 眼翳穴
8. མིག་འགྲིབ་བསྲུང་གསང་། 防翳穴
9. མཆུའི་ཟུར་གཤོང་། 地仓
10. དཔྲལ་བའི་སྐྲ་མཚམས་གསང་། 前额发际穴
11. སྨིན་དབྱག་ལྟག་གསང་། 印堂上穴
12. སྨིན་དབྱག 印堂
13. ཡ་མཆུའི་གཤོང་། 人中
14. མ་མཆུའི་འོག 承浆
15. ཀོས་ཀོའི་གཤོང་། 颌缝穴
16. ལྟག་རུས་གྱེན་གསང་། 枕骨上穴
17. ལྟག་པའི་སྤུད་སྒོ། 后囟
18. ལྟག་ཆུ་བར་གཤོང་། 风府
19. ལྟག་རུས་གྱེན་གསང་གི་གཡས་གཡོན་གསང་། 枕骨左右穴
20. ལྟག་སྒོ་གཡས་གཡོན་གསང་། 后囟左右穴
21. ལྟག་སྒོ་གཡས་གཡོན་ཚོན་དོའི་གསང་། 后囟左右二寸穴
22. རྣ་བའི་ཕྱི་རྩ། 耳后脉穴
23. རྣ་རྒྱབ་གཤོང་། 耳后凹陷穴
24. ལྟག་པའི་སྤུ་འཁྱིལ། 风池
25. མིག་ཟུར་གསང་། 太阳穴
26. རྣ་རྡུང་འཕར་རྩ། 耳门动脉穴
27. ཟ་འགྲམ་གསང་། 耳前颌骨穴
28. རྣ་བུག་མདུན་གསང་། 耳孔前穴
29. སོ་རྩའི་གསང་། 齿脉穴
30. སོ་རྩ་མས་གསང་། 齿脉下穴
31. རྣ་རྩེའི་རྒྱབ་གསང་། 耳尖后穴
32. རྣ་མདུན་སོར་གང་གསང་། 耳孔前指穴
33. རྣ་བའི་ཕྱི་མཚན་གྱི་འགུལ་རྩ། 耳后脉穴
34. རྣ་བའི་ཅིག་ཅིག་པོ། 耳屏穴
35. ཨོལ་འཛུམ། 喉纹穴




དཔེ་རིས་4 ལག་པའི་མེ་དམིགས་ཀྱི་རི་མོ། 图 4 上肢灸穴图

དཔེ་རིས་4པའི་གསལ་བཤད། 图 4 说明

1. དཔུང་མགོའི་གསང་། 肩峰穴
2. དཔུང་གསོང་། 肩凹陷穴
3. ནང་སྦོ། 内凸穴
4. དཔུང་པའི་ལག་ངར་འགྲུལ་རྩ། 臂动脉穴
5. དཔུང་འཛུམ། 肩纹穴
6. གྲུ་མོའི་རུས་འབུར། 肘鸡突穴
7. གཞུ་མཆོག་ཚིགས་མིག 肘后眼穴
8. ལུག་གཞུག་གསང་། 羊尾穴
9. ཕྱི་སྦོ། 外凸穴
10. མཆན་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་། 腋长纹穴
11. གྲུ་མོའི་ཁུད། 曲泽
12. མཁྲིག་མའི་གྱེན་གསང་། 手腕上穴
13. མཁྲིག་རྒྱུ་བར་གསང་། 腕筋间穴
14. མཁྲིག་མའི་གཉེར་རིང་གསང་། 腕纹穴
15. མཁྲིག་ཟུར་རྩ་གསང་། 腕侧脉穴
16. མཁྲིག་རུས་འབུར་པོ། 腕尺骨端穴
17. མཁྲིག་མའི་སོང་བུ། 腕前桡端侧穴
18. མཐེའུ་ཆུང་སྲིན་ལག 小指缝穴
19. མཐེ་མཛུབ་བར་གསང་། 虎口上穴
20. ལག་སོར་བཅུ་པོ། 十宣
21. སྲིན་ལག་ཚིགས་གསང་། 无名指关节穴
22. སྲིན་ལག་རྩེ་མོ། 无名指尖穴




དཔེ་རིས་5 རྐང་པའི་མེ་དམིགས་ཀྱི་རི་མོ། 图 5 下肢灸穴图

དཔེ་རིས་5པའི་གསལ་བཤད། 图 5 说明

1. དཔྱི་ཚིགས་གྱེན་གསང་། 髋臼上穴
2. དཔྱི་རུས་འབུར་པོ། 髋眼穴
3. བརླའི་ལྟེབ་གསོང་བུ། 大腿外侧凹陷穴
4. རུས་འབུར་མས་གསང་། 髋眼下穴
5. བརླ་ཡི་ཕྱི་སྲུལ། 风市
6. ལྷ་ངའི་ལྷག་གསང་། 髌骨上穴
7. སྐྱིད་ཁུང་གཉེར་རིང་གསང་། 腘横纹外穴
8. རྗེ་ངར་རྐང་གདོང་། 胫前嵴穴
9. ངར་གདོང་རྒྱུ་དཔག 胫筋间穴
10. ངར་གདོང་བྲུར་འོག 胫骨下穴
11. ལྷང་འོག་བྱ་རོག་མིག 髌渡鸦眼穴
12. ཕྱི་ལོང་གྱེན་བྲུར་གསང་། 外踝上一突日穴
13. ཕྱི་ལོང་གྱེན་གསང་། 外踝上穴
14. ལྷང་འོག་བྱ་རོག་མིག 髌渡鸦眼穴
15. ལོང་མོ་ཡར་གསང་། 内踝上穴
16. སྐྱིད་ཁུང་མས་གསང་། 腘下穴
17. རྐང་པའི་རྒྱུ་རྒྱུས་བར་གསང་། 足筋腱间穴
18. རྐང་རྗེང་དྲིག་མཚམས། 足跟赤白际穴
19. ལོང་ཁུག་འཕར་རྩ། 内踝窝动脉穴
20. ལོང་མོ་མས་གསང་། 内踝下穴
21. རྗེང་རུས་འོག་གསོང་། 跟侧凹陷穴
22. ངར་གདོང་རྒྱུ་བར་གསང་། 胫前筋间穴
23. རྐྱ་ཆིངས། 足背鸡突穴
24. མཐེབ་མཛུབ་གོང་གསང་། 拇次趾缝上穴
25. མཐེབ་མཛུབ་བར་གསང་། 拇次趾缝中穴
26. མཐེབ་མཛུབ་འོག་གསང་། 拇次趾缝下穴
27. མཐེབ་གསོང་། 拇趾凹陷穴
28. མཐེབ་མཛུབ་ཤ་སྦུབ། 拇趾
29. མཐེབ་ཚིགས། 拇趾中节穴
30. མཐེབ་ཚིགས་སྤུ་སྐྱེས། 拇趾毛丛穴
31. རྐང་སོར་བཅུ། 十趾尖穴
32. མཐེབ་ཆུང་སྲིན་མཛུབ་བར་གསང་། 小趾无名趾缝穴

## བདུན་པ། གསང་ལ་མི་ཉོས་པའི་གདབ་དམིགས།

གསང་ལ་མི་ཉོས་པར་རྩ་འབྲས་དང་ཉོག་ཐབས་སུ་སྐྲངས་པ། སློ་བ་དང་མཛེར་པ་སོགས་སྐྱོན་མེད་འཕྲལ་དུ་བྱུང་བའི་གློ་བུར་ནད་ཀྱི་ནད་དམིགས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ལྗི་ཡང་བསྟུན་ནས་མེ་བཙའ་གདབ་དགོས་སོ། །

## བརྒྱད་པ། གདབ་སའི་གནས་མ་ཡིན་པ་བསྟན་པ།

གསང་གང་ཡང་ཤ་གནད་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་དང་། རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་དགུ་བཅུ། རྨེན་བུའི་གནད་བརྒྱད། རྒྱུས་གནད་བཅུ་བཞི། གཞན་ཡང་བླ་གནས་འཕོ་བའི་གནས། མིག་འབྲས་གཉིས། མིག་རྩ། ལྟེ་རྩ། ཕོ་མོའི་མཚན་མ་བཅས་ལ་གློ་བུར་དུ་ནད་ལྷག་བྱུང་ཡང་མེ་བཙའ་གདབ་སའི་གནས་མ་ཡིན་པས་སྤང་དགོས་སོ། །

དེ་ལྟར་མེ་བཙའི་གསང་གནས་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་རྒྱས་པར་བཀོད་པ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཞུས་པར་འགྲོ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་པར་སྐྲུན་སྡེ་ཚན་གྱི་སྨན་པ་མིག་དམར་ལགས་ནས་ཞུ་དག་དང་པར་རིས་བཟོ་བཅོས་བྱེད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དགེ་འདིས་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་འཁྲུགས་ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྣམ་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོའོ། །

རབ་གནས་ཤིང་འབྲུག་མགོ་ཟླའི་ཚེས་༡༥ ཕྱི་ལོ་༢༠༢༥ ཟླ་༡ ཚེས་༡༣

བདུད་རྩིའི་ཐུན་མཚམས་སུ་ལེགས་པར་གྲུབ་པ་

དགེ་ལེགས་འཕེལ།