# Himalayan Doctors and Healing Herbs

## The Amchi Tradition and Medicinal Plants of Mustang

Lo-Kunphen Mensikhang

# Himalayan Doctors and Healing Herbs

## The Amchi Tradition and Medicinal Plants of Mustang

Lo-Kunphen Mensikhang

Copyright©: Lo-Kunphen Mentsikhang & School

**Contact Address:**

Lo-Kunphen Mentsikhang & School

Lo-Monthang - 7, Mustang District, Nepal

P O Box: 23960, Kathmandu Nepal

Tel/Fax: (00977)-1-44285973

E-mail: lokunpen_mensikhang@yahoo.com

ISBN: 99933-643-5-5

Published by Mera Publications for Lo-Kunphen Mentsikhang

Tel/Fax: (00977)-1-4428752

E-mail: info@merapublications.com

Design & Printing: Format Printing Press, Kathmandu, Nepal

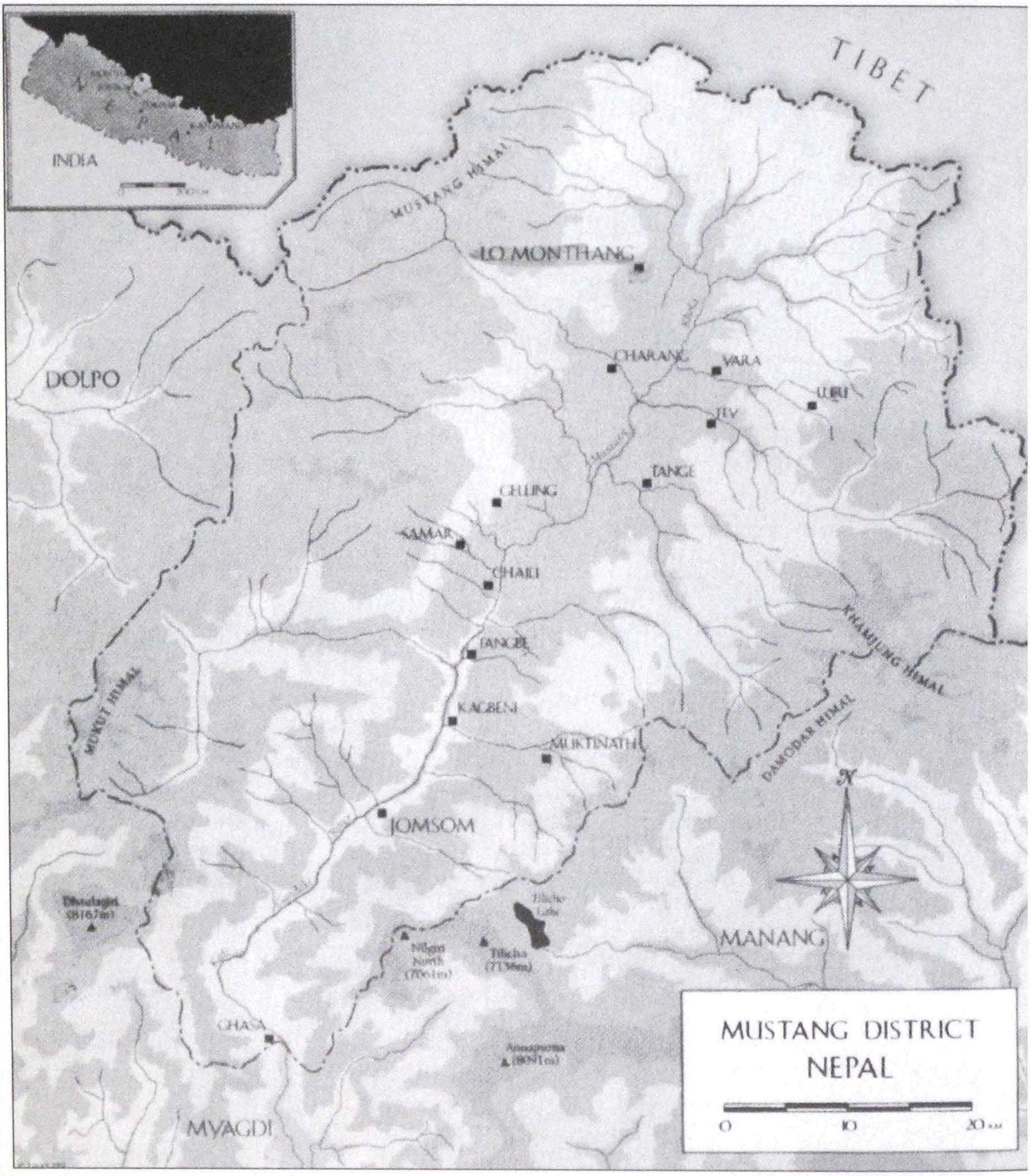
# Dedication

In loving memory
of our late father
Amchi Tashi Choesang Bista.

༄ ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སྙོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས།།
མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ།།
དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ།།
བཻཌཱུརྻ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

་སྨན་སྤྱུགས་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་བཟང་

Amchi Lama Tashi Choesang Bista


TIBET
INDIA
MUSTANG HIMAL
LO MONTHANG
DOLPO
CHARANG
VARA
LURI
TEV
TANGE
SAMAR
CHAILI
TANGBE
KAGBENI
MUKTINATH
JOMSOM
MUKUT HIMAL
DAMODAR HIMAL
MANANG
GHASA
MUSTANG DISTRICT
NEPAL
0
10
20 km

# Content

Acknowledgements

Tibetan Briefing 1-34

Photographs of Medicinal Plants 35-40

Introduction 41

Medicinal plants of Mustang District:
Fifty-One High Altitude Species 46

References 72

A Short Biography 73

Formal recognition and development of
Amchi Medicine in Nepal: An Outline of the Process 89

༄༅། མང་བཀུར་རྒྱལ་རྒྱུད་ཆོས་རྒྱལ་ཨ་མ་དཔལ།
झिग्मी पलबर बिष्ट
मुस्ताङ्गी राजा, प्र.से., सदस्य-राजपरिषद्

# Mustang King's Message

The Himalayan regions has been home for many traditional, cultures, architechures, religions, beliefs and indigenous knowledges, in addition they are also important in terms of safe living environments on which the mountain cultures and hoslistic healing practice depends.

As we approach to the 21st century such knowledge play a key role to protect and promote as well as conserve natural features and resources.

I am happy to learnt that Amchi Gyatsho Bista and Tenzin Bista has made their attempt to bring out a book on Himalayan Aromatic Medicinal plants of Mustang & a short biography of our renowned priest and personal physician

late Amchi Tashi Choesang Bista.

I believe it can help to bio logical diversity, conservation issues and sustainable harvesting of In danger high altitude Medicinal plants of Mustang district as well as it will be of benefit to all interested research scholars, students, academic physicians and pharmacologists.

I should encourage such more works and co operations in the future.

Hon. King Jigmey Balbar Bista,
Member Royal Standing Committee

December, 01 2005.

टासी गेफेल् दरबार, लो-मन्थाङ, मुस्ताङ जिल्ला, धौलागिरि अञ्चल, मुस्ताङ, नेपाल
पोष्ट बक्स नं. १०४८९, बौद्ध-६, काठमाडौं, नेपाल
फोन : (९७७-१) ४८०९८३, ४८३६७० फ्याक्स : (९७७-१) ४७९५५८

CHHAKKA BAHADUR LAMA
Hon Assistant Minister for Local Development

His Majesty's Government

Phone : { 5549722 (Office)
5526976 (Res.)
Fax No.: 5522046

Shree Mahal, Pulchowk

# Foreward

Nepal as being a mountainous country, it is rich in biodiversity. The hidden Himalayas in the mountain region are the natural gardens of herbal plants of high medicinal values and also the hidden treasure for the rich cultural heritage.
But important features of this region have been very much shadowed.
Briefly speaking, some of the main reasons of being so are as follows:

1. It's geographical remoteness and no easy access,
2. It's distinct way of life and cultural heritage,
3. Its people are illiterate and they have no capacity in influencing over national policy making.
4. At last, it is an issue to be addresses in the process of bringing into national mainstream.

So even in these circumstances, 'amchi' (Doctor) Gyatsho Bista and Tenzin Bista who are inspired by his late father, struggling in recording and documenting their important indigenous knowledge, which is based on local natural resources and which would really support for the healing health of the disadvantage group and backward communities in the high Himalayas, where there are no formal doctors and medicines.
In this situation, Dr. Gyatsho family is the one of the rare ethno-botanists and herbal healers of the Sowa Rigpa Healing practice in the Himalayas. This tradition of Healing is still fully not accepted as formal Healing system in Nepal and so considered as the non-formal Healing system.
Therefore, this work is a chapter to the renaissance of Sowa Rigpa (science of Healing) system in the Nepal Himalayas and it will also be worked as manual for the interested students and the readers.
In the same, their work will help more and less to support in fulfilling the poverty reduction aim of the 10th national plan of HMG/Nepal.
So I mean, in their field, they are the rare outstanding personnel at this time, in the High Himalayan region of the kingdom of Nepal, to whom I may respect as the Buddhist treasure revealers (discoverers).
Therefore it is my pleasure to express some of my honorific words about their great contribution and this kind of their novel work may benefit all the sentient beings.

C. B. Lama

(Chhakka Bahadur Lama)
Date: 2005-10-27

# Acknowledgements

Sowa Rigpa (*gso ba rig pa*)[1] or the "science of healing" is an important practice of ancient Tibet. This book includes the detailed practice about *Sowa Rigpa* in the Mustang district of Nepal. It specifically identifies and describes the general pharmacology and characteristics of just over 50 types of medicinal plants found in Mustang.

In general terms, this book has been written to foster the well being of humanity and nature through proper identification of flowers and other medicinal plants. We hope this book will serve as a guide for students of *Sowa Rigpa*, so they are able to identify the medicinal ingredients available locally in Mustang. On the other hand, it is our hope that these novice *Sowa Rigpa* practitioners learn to foster the protection and promotion of not only these natural resources but also the entire holistic medical heritage of *amchi,* or traditional *Sowa Rigpa* doctors).

It is our goal that neither the *amchi* tradition, nor the medicinal plants on which it depends be degenerated. We hope that both senior and novice *amchis* will be concerned about the conservation of endangered medicinal plants. We see the interconnection of conservation issues and improved health care and delivery in remote, high mountain communities of Nepal, and have thus written this book.

The purpose of including a short biography of our father, late Amchi Tashi Choesang Bista, is manifold. He was a principal advocate and protector of *amchi* culture and tradition throughout his life.

In this publication, we have also included an outline of *Sowa Rigpa* and *amchi* development. Without a sense of both the history and future goals of *amchi* practice in Nepal, the larger efforts of this book would not be clear.

---

[1] Sowa Rigpa is also more popularly known as Tibetan medicine. The practitioners are known as *amchi*.

This book has been a result of collaborations to share the information and experiences of many individuals. However, we alone take responsibility for any mistakes that occur herein. We wrote this book without formal academic training so, we ask the readers to be patient and bring insightful observations to their reading of this book.

We must acknowledge Norbu Sangpo Lama for the initial translation of Tibetan and Nepali texts into English throughout the book. Zongsar Ngari Rinpoche and Sienna Craig should be highly commended for proofreading the Tibetan portions and editing the English versions respectively. We would like to thank Dr. Suresh K. Ghimire for the use of his photographs and checking the scientific names. We would also like to thank Frances Klatzel and staff of Mera Publications, and Anil Shrestha and staff of Format Graphic Studio of Kathmandu for their roles in preparing this book for publication. Without everyone's work and encouragement this book would not be able to take this form.

We must also thank Yeshi Choden Lama, WWF Nepal Program, and Sienna Craig of DROKPA, a US-based non-profit foundation for helping to finance the publication of this book.

Finally, we extend our heartfelt thanks to all our kith and kin, the school team, and our sponsors and friends in Nepal and abroad.

All profit from the sales of this book will be used for our school income generation activities.

**Amchi Tenzin Bista**
**Amchi Gyatso Bista**

Lo Kunphen Mentsikhang and School, Lo Monthang, Mustang, Nepal

December 29, 2005

༡༧། །ན་མོ་གུ་རུ་བྷཻ་ཥཛྱ་ལ་ན་མོ། རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆ་ངུར་སྨྲིག་ཏུ། །བསྒྱུར་བའི་འཕྲུལ་གྱིས་མཐའ་དག
འགྲོ། །ཉོན་མོངས་མ་ལུས་བསལ་མཛད་པ། །འདྲེན་མཛད་བླ་མ་རྣམས་ལ་འདུད། །མཚན་སྨན་བདུད་རྩིའི
ཐིགས་པས་ཀྱང་། །རྒྱུ་འབྲས་ནད་ཀུན་སེལ་མཛད་ཅིང་། །སྨན་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མངའ་བ། །ཨུ་ཀྲུའི་གཙོ་དེར
གུས་ཕྱག་འཚལ། །རྒྱུད་བཞི་གསལ་མཛད་མ་ཧཱ་གུ་རུ་ཞེས། །སྨན་རྒྱལ་གཉིས་པ་རིགས་སྔགས་འཛིན་པའི་གཙོ།
།ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཞེས་གྲགས་གངས་ཅན་ན། །སྐུ་དྲིན་བསམ་ལས་འདས་དེར་དད་ཕྱག་འཚལ། །གཞན་ཡང་
པཎ་ཆེན་ཟླ་དགར་ལྷ་གཟིགས་རིན་ཆེན་རྒྱལ། །དཔལ་ལྡན་ཟུར་མཁར་དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་དཔལ། །ལྷུན་
གྲུབ་རྒྱལ་མཚན་ཟླ་བ་མངོན་དགའ་དང་། །དཀོན་མཆོག་ཕན་དར་བྲེད་པོ་ས་ར་ཞེས། །སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས
མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་དང་། །བཀའ་དྲིན་འཁོར་མེད་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་། །མིག་འབྲས་ལྷ་བུ་སློབ་དཔོན་རྣམས་ལ
སོགས། །སྙིང་ནས་འདུད་པས་རྒྱུད་འདིར་ནང་བ་སྩོལ། །དཔལ་ལྡན་ལྷ་མོ་པདྨའི་ཕྲེང་བ་དང་། །གྲུ་མདོན
བཀའ་གཏད་ཞང་བློན་རྡོ་རྗེ་འདུལ། །སྡེ་དགུ་ལ་སོགས་སྨན་གྱི་སྲུང་མ་རྣམས། །བཀའ་ཡི་གྲོས་ལ་སྡོངས་གྲོགས
མཛོད་ཅིག །ཀྱཻ། ཞེས་པས་བསྟོད་ཕྱག་དང་མཆོད་ཚིག་སྔོན་དུ་ཕུལ་ཏེ། བདུད་རྩི་སྔོ་སྨན་གྱི་འབྱུང་ས་དཔེ
གསར་བྲིས་ཞིག་དགོས་ཞེས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་སྤྲུལ་སྐུ་མངའ་རི་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ཕ་རིན་སེའི་གྲུབ་གྲྭ་ཙལ་ཆེན་རམ་པ
མཆོག་དང་། ཛར་པན་གྱི་ཨི་ཏ་གསར་དང་། ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཆོས་ན་ཅེས་དང་། རང་ཡུལ་ནེ་པལ་གྱི། རང་
ཡུལ་སྨན་རིགས་དང་སྤྲིན་བདག་རྣམས་ཀྱིས་བསྐུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། རང་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་ལོ། སྤྱི་
ལོ༡༩༩༨ སྤྱི་ཟླ་དྲུག་པའི་ཡར་ངོའི་ཚེས་བཅུ་ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པའི་སྐུ་འཁྲུངས་པའི་དུས་ཆེན་ཉིན་ནས
མགོ་བརྩམ་སྟེ་རིམ་པར་བྲིས་པ་ལ། སྔོ་སྨན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་བཤད་རྒྱུད་ནུས་པ། སྐྱེས་ཡུལ་མཐོ་དམན་བཅས
གང་དང་གང་དུ་སྐྱེ་ཚུལ། བཏུ་དུས་རྩ་བ་སྡོང་པོ་ལོ་མ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་སོགས་སོ་སོར་ཟླ་དུས་དང་མཐུན་པར་སྒྲུབ
དགོས་པའི་དུས་ཚོད་དང་། ངོས་འཛིན་ལུགས་བཀྲུ་ལུགས་སྐམ་ལུགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་སྟངས་དང་བདེ་སྦྱོར་ནད
གང་ལ་གང་ཕན་གཏོང་ལུགས་དང་རོ་ནུས་ཚ་བ་དང་གྲང་བ་རོ་ནུས་སྨོམས་ཅེས་སོ་སོར་ཡང་རིམ་ལེ་ཚན་གཟིགས
འཚལ། དེའང་རྒྱུད་དང་པོ་རྩ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྨན་གྱི་སྐོར་དང་། རྒྱུད་གཉིས་པ་བཤད་པའི་རྒྱུད་དང་། རྒྱུད
གསུམ་པ་མན་ངག་ཐང་ཕྱེའི་སྐོར་དང་། རྒྱུད་བཞི་པ་ཕྱི་མའི་མཇུག་དོན་དང་བཅས་པ་ལས། བཤད་རྒྱུད་ནུས་པ
ཀྱང་སེལ་ནང་ནས་གསུང་བ་ལྟར་རིན་པོ་ཆེ་སྨན་དང་ཤིང་སྨན་རྩ་བ་ནས་འབྲས་བུའི་བར་དང་ས་རྫི་སྔོ་ཚགས་སྨན
རྣམས་སྔོན་དུ་ཕྱུང་དེ། སྔོ་སྨན་འབྱུང་ཁུངས་རྩུང་ཟད། ཕྱི་རྒྱུད་ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ་ལས། དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས
སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཞུས། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ཞི་བྱེད་སྡེ་བརྒྱད་རིན་ཆེན་སྦྱོར་བ་རྣམས།
།གསོ་བྱའི་ནད་ལ་མི་སེལ་འགའ་མེད་ཀྱང་། །ནམ་ཞིག་ལྷ་བརྒྱའི་དུས་སུ་སླེབ་ཙམ་ན། །དབུལ་བའི་ནད་པ
རྣམས་ཀྱིས་བསྒྲུར་མི་ཐེག །མཐའ་འཁོབ་ཡུལ་དུ་བཙལ་བས་རྙེད་པ་དཀའ། །ཐག་རིང་ཡུལ་དུ་བཙལ་བས་ནད
པ་འཆོར། །དེ་ཕྱིར་ས་ལ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་རྣམས་ཀུན། །སྐྱེས་ཚད་མཐོང་ཚད་སྨན་དུ་སྒྱུར་ཐབས་ཞུ། །འཚོ་མཛད
སྨན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །ཞེས་ཞུས་པ་ལས། སྟོན་པ་གསུང་པ། ཀྱེ་མ་ལེགས་སོ་དྲང་སྲོང་ཡིད
ལས་སྐྱེས། །ཁྱོད་ཀྱིས་ཞུས་པའི་གཏམ་ལ་དེ་ག་བདེན། །ལྷ་བརྒྱའི་དུས་ཡི་ཐ་མར་སླེབ་པའི་ཚེ། །སྐྱེས་ཚད

མཐོང་ཚད་སྨན་དུ་མ་འཕོལ་ན། །ནུས་ལྡན་དཀོན་པས་བཙལ་དུ་ག་ལ་རྐྱེད། །དཔེར་ན་ལྷ་དང་ཀླུ་ཡི་ནོར་བུ་དང་།
།རྐྱེད་ཀྱང་དབུལ་པོའི་ནད་པས་ཅི་ལ་ཐེག །དཔེར་ན་ཟློག་མེད་ཚོང་དུས་འཁྲུམས་པ་འདྲ། །དེ་བས་མཐའ་འཕོབ
དབུལ་པོའི་ནད་བསལ་ཕྱིར། །བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྔོ་ཡི་སྦྱོར་བ་བསྟན། །འོན་ཀྱང་ནུས་པ་རྩི་པས་སྔོ་རང་ཆེ།
།ག་བུར་ཉིད་ཀྱང་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་ནུས། །སྔོ་མི་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད། །དེ་ལ་གཅེས་པའི་ཡན་
ལག་བདུན་ལྡན་དགོས། །སྐྱེ་སར་སྐྱེས་དང་དུས་སུ་བཏུས་པ་དང་། །སྐམ་གསེད་ལེགས་དང་སོ་མ་རྙིངས་པ་དང་
། །དུག་འདོན་འཇམ་བཙལ་འཕྲོད་པར་སྦྱར་བའོ། །སྐྱེ་ས་ས་གཙང་ཉམས་དགའ་བྱུ་རྨུས་བཅགས། །བཀྲ་ཤིས
ཡོན་ཏན་ལྡན་ཞིང་ས་གཞི་གཤིན། །གངས་ཅན་འབིགས་བྱེད་བསིལ་དྲོད་རང་གནས་སྐྱེས། །ཉི་ཟླའི་སྟོབས་ལྡན་
སྐྱེ་སར་སྐྱེས་ཞེས་བྱ། །བཏུ་དུས་རྩ་བ་ཡན་ལག་སྡོང་པོ་གསུམ། །སྡོང་པོའི་རིགས་ཡིན་རྩུས་རྩ་ཤ་ནད་སེལ།
།སྟོན་དུས་རྩི་སྐམ་དུས་སུ་བཏུ་བར་བསྟུགས། །ལོ་མ་ཞོ་དང་སྨུ་གུ་རྣམ་པ་གསུམ། ལོ་མའི་རིགས་ཡིན་སྟོད་རྐང་
ལྷ་ནད་སེལ། །འདབ་རྒྱས་ཆར་གྱི་དུས་སུ་བཏུ་བར་བསྟུགས། །མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་རྩེ་མོ་རྣམ་པ་གསུམ།
།འབྲས་བུའི་རིགས་ཡིན་མིག་དོན་མགོ་ནད་སེལ། །སྟོན་སེར་སྨིན་པའི་དུས་སུ་བཏུ་བར་བསྟུགས། །ཀློགས་པ
བར་ཤུན་ཚི་བ་རྣམ་པ་གསུམ། །ཤུན་པའི་རིགས་ཡིན་ལྤགས་རྒྱས་ཡན་ལག་སེལ། །ཁ་བུས་དཔྱིད་ཀྱི་དུས་སུ
བཏུ་བར་བསྟུགས། །ཞལ་སྨན་རྩི་སྐམ་ནུས་པ་གཏིང་འགྲོའི་དུས། །སྐྱུགས་སྨན་ཁ་འབུས་གྱེན་འདྲེན་དུས་སུ
བཏུ། །ཁྲིད་པར་ཟླ་བ་ཡར་ངོའི་དུས་བཟང་ལ། །གཙང་མའི་ཁྲུས་པ་ཁྲུས་བྱས་མཛེས་པར་བརྒྱན། །གཟུངས་
སྔགས་རྟེན་འབྲེལ་སྙིང་པོ་བཟླ་ཞིང་བཏུ། །ཅེས་དུག་འཕྲུལ་སྡེབ་སྦྱོར་སོགས་གསུངས་པ་འདིར་མ་བཀོད་པའོ།
།དེ་མན་དཔལ་ལྡན་ཟུར་མཁར་བའི་སྔོ་སྨན་གྱི་བཤད་པ་ལས། སྔོན་འདས་པའི་དུས་འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག
དེས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཚད་མེད་པའི་སྙིང་རྗེས་འབྱུངས་པའི་དུས་ཀྱི་སྤྱན་ཆབ་ས་གཞིར་ལྷུངས་པ་ལ།
འགྲོ་དོན་འགྲུབ་པའི་སྨོན་ལམ་བཏབ་པའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས། འགྲོ་བའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བའི་བདུད་རྩི་བསམ་གྱིས
མི་ཁྱབ་པ་མངའ་ཡང་། གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ནུས་མཐུ་དང་ལྡན་པས་འཆི་བའི་སྲོག་བསླུ་བ། །རྒྱུ་ཞི་སྦྱང་གིས་བསྐྱེད་
པའི་ཚ་བའི་ནད་མ་ལུས་པ་འཛོམས་པ་ལ་འགྲན་ཟླ་མེད་པ་ནི། ཡབ་ཤེས་རབ་ཚ་སེལ་ནོར་བུ་དང་། ཡུམ་བདུད་
རྩི་ཟིལ་པའི་ཆུ་རྒྱུན་གཉིས་ལས། གནས་གངས་དཀར་ལྷའི་མགུལ་འདབས། གཡའ་སྤང་སྨན་གྱི་ཕོ་བྲང་དུ།
སྔོན་ཟླ་ར་བ་སྤྲེའུའི་ཟླ་བ་ལ་སྤྲས་མོ་བདུན་འབྱུངས་པ་ནི། ཟླ་བསིལ། སྔོང་ཟིལ། གང་གཅུང་། ཏིང་
ལེན། ཧི་ལྡ། བོང་དཀར། སྤང་རྩི་དོ་བོ། སྤེ་སྤོའི་ལྷ་མོ་བདུན་ནོ། །འདི་རེ་ལ་ཡང་རིགས་མཐུན་གྱི
སྤུན་དུ་འགྱུར་བ་མང་ཞིང་། ཁྱད་པར་སྔོང་ཟིལ་གྱི་སྤུན་བདུན་མཆེས་པ་ནི། སྔོང་རི་ཟིལ་པ། སེ་ཏྲི་ཟིལ་བ།
གཡུ་འབྲུག་ཟིལ་བ། གནམ་ལྕགས་ཟིལ་པ། རྩི་དམར་ཟིལ་པ། སྔོ་སྨིན་ཟིལ་པ། སྤྲ་བཟང་ཟིལ་པའོ།
།དེ་ལ་སྔོང་རི་ཟིལ་པ། ཞེས་པའི་མིང་དོན་ནི། ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན་གྱིས་ཕྱོགས་མཐའ་དག་གི་སྨན་པ
ཆེན་པོ་རྣམས་སྤྱན་དྲངས། གསོ་བ་རིགས་པའི་གཞུང་དང་གདམས་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་བསྒྱུར། ཁོང་
རྣམས་དབུའི་མཆོད་གནས་སུ་བཀུར་ཏེ། ཁྲིད་རྣམས་སྤྲུལ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་ལེགས་པས་སྙིགས་མའི་དུས་ཀྱི་ཚེ།
འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ནད་མང་ཡོངས་སྤྱོད་དབུལ། ཚེ་ལ་གློ་བུར་ཡི་འཕྲོག་ཆར་ལྷར་འབབ་ཅིང་། ཁྱད

པར་ནད་ཀྱི་བསྐལ་པ་དར་བའི་དུས་སུ།  ནད་ཐམས་ཅད་བསྡུས་ན་ཚ་གྲང་གང་དུ་འདུ།  གཉེན་པོའི་སྨན་ཐམས་ཅད་བསྡུས་ན་གང་དུ་འདུ།  ཆོགས་ཆུང་ལ་དོན་ཆེ་བ།  ཉེད་སླ་ལ་ཕལ་ཆེ་བ།  གྲངས་ཉུང་ལ་ནུས་པ་ཆེ་བའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཞུ་དགོས།  ཞེས་གསུངས་པས།  སྨན་པ་རྣམས་ན་རེ།  སྨན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་གྲོས་མཛད་པས།  ནད་གཞི་བསྡུ་ཚུལ་ཤེས་ཀྱང་གཉེན་པོ་སྨན་མང་དུ་མ་ཚོགས་ན།  ཉེད་སླ་ཕན་ཆེ་བ་གཅིག་གིས་ནད་མང་པོ་འཇོམས་མི་ནུས།  བདག་ཅག་རྣམས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གཞན་དོན་མ་མཆིས་ཏེ།  སློབ་དཔོན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་འདི་ལྟ་བུ་བཞུགས་ཞུས་ཤིག  །ཅེས་ཁ་འཕང་སོ།  དེར་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོས།  ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བསྙེན་བཀུར་ཞབས་ཏོག་འབུལ་བ་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་མཛད།  ཕྱག་དབུ་ཐོད་བུད་བུད་འཚལ་ནས་སྔར་གྱི་དོན་ཞུས་པས།  གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དགྱེས་པའི་ཚུལ་གྱིས།  ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ།  འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཞུ་བ་ཤིན་ཏུ་ལེགས།  འགྲོ་བ་དྲུག་གི་གཙོ་བོ་མིའི་ལུས་ལ།  འབྱུང་བའི་ནད་ཐམས་ཅད་ཚ་གྲང་གཉིས་སུ་མ་འདུས་མེད།  དེ་ཡང་བསིལ་སྨན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཅུད་ནི་བདུད་རྩི་སྤྱོང་རི་ཟིལ་པ་ཅན་ཞེས་བྱ་སྨན་བདུན་དུ་འདུས།  དེ་ཡང་མངའ་བདག་ཇོ་འབངས་དང་མ་འོངས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བདག་གིས་ལེགས་པར་བསྟན་གྱིས།  སྟོན་འབྲིང་བྱའི་ཟླ་བའི་གྲལ་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ།  མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་གནས་ཆེན་འཆིམ་ཕུ་ཀེའུ་གོང་གི་རྩེ་ལ་གཤེགས་གསུངས།  དེར་ཡོན་མཆོད་རྣམས་བྱོན་པའི་ཚེ་འཇའ་འོད་མེ་ཏོག་གི་ཆར་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་ལྟས་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་བྱུང་སྟེ།  དེ་ནས་གཡའ་སྤང་མཚམས་སུ་འཇའ་ཚོན་སྣ་ལྔ་ཁྲ་ཁྲིལ་ལེ་བ་ཅིག་འདུག  དེར་ཡོན་མཆོད་རྣམས་ཀྱི།  ཆིབས་བཤོལ་ཏེ་ཞབས་ཐང་ལ་བྱོན  ས་འགོལ་བ་ཅིག་ཏུ་ཕེབས་པ་ན།  ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་ཞྭ་ཕུད་ནས་སྤོ་ཕུང་ཅིག་ལ་ཕྱག་འཚལ་གྱིན་འདུག་པ་དང་།  ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོས་འདི་འདྲ་ཅི་ལགས་ཞུས་པ་དང་།  འདི་ནི་སྔར་བཤད་པའི་བདུད་རྩི་འཆི་གསོས་སྤྱོང་རི་ཟིལ་པ་ཅན་ཟེར་ལ།  སྤྱོང་རི་ནི་སྨན་འདི་ཐུན་རེ་གསེར་གྱི་དོང་རྩེ་སྤྱོང་རེ་དང་།  ཟིལ་པ་ནི་འདི་ཡིས་ལོ་མ་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་དངུལ་གྱི་ཟིལ་པ་ཁྱབ་བོ།  །འདི་ལ་འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་གིས་སྨན་ཆབ་ལས་འཁྲུངས་པ་སྟེ།  ཞེས་གསུངས་སོ།  །སྤྱོང་རི་སྨན་བདུན་འཁྲུངས་དཔེ་རྒྱས་པ་གཞན་དུ་བཤད།  དེ་དུས་རེ་ཞིག་ན་སྤྱི་མཐུན་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་ན།  བདུད་རྩི་སྤོ་ཡི་བུ་མོ་སྨན་བདུན་པོ་རང་གི་ཡབ་ཡུམ་དང་བཅས་ཟླ་བའི་ངོ་མ་སོགས་བདུད་རྩིའི་བཟའ་བཏུང་འདོད་ཡོན་དུ་མ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་བདེ་བར་གནས་པ་ལས།  རྒྱུན་ཤེས་ཀྱི་བུ་ཞེས་བྱ་བ་དྲང་སྲོང་མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་ལྡན་པ་དེས།  རྫུ་འཕྲུལ་འོད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་བྱོན་ཏེ་སླེབས་པ།  ཁྱེད་རྣམས་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གནས་པ་དགའ་ན་ཡང་གཞན་ཕན་སྒྲུབ་པའི་ནུས་པ་མེད་ན་དགོས་པ་མེད་པས།  རང་ལ་འགྲོ་བའི་ནད་སེལ་བའི་ནུས་པ་འདི་ཡོད་ཅེས་བླུ་འོངས་ཤིག  ཅེས་གསུངས་སོ།  །དཔེ་རིས་དང་བླུ་གཤམ་དུ་གཟིགས་འཚལ།  འདིར་གོང་བཤད་རྫས་འདུག་རྣམས་ལ་ཕན་ཕྱིར་སྤོ་སྨན་ལྷུམ་ར་འདིར།  རང་རིས་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཀྱང་ཛ་རི་ཊཱ་ཏེ་ཞེས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ལོ་ནས་མཛད་པར་རྟེན།  རང་གི་སློབ་ཕྲུག་དང་སྦྱིན་བདག་རྣམས་ནས་རིམ་པར་སྐྱལ་མ་འབབ་པར་བརྟེན།  རང་ལ་སྒྲ་དང་སྡེབ་སྦྱོར་དག་ཆ་གང་ཡང་མི་ཤེས་ཀྱང་།  སྨན་གཞུང་འདིར་སློབ་དཔོན་སྐུ་དྲིན་འོག་སྨན་གཞུང་གི་དཔེ་ཆ་རྣམས་ལ་ལྟ་ཐོག་བྱེད་བཞིན་ནད་པ་མང་པོ་ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན་སྤོ་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་གསར་བཞེངས་ཞིག་བཀོད་པའོ།  །ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་ཚེ་མཁས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྔར་བཤགས།

བོང་དཀར།

༼དཔེ་རིས་ ༡༽

དང་པོ་བོང་དཀར་ལ། རྩ་བ་དང་སེར་སྐྱ་བོ་ཁག་དོག་དཀར་པོ་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཞེད་པ་གསེར་མདངས་ཅན། མེ་ཏོག་སྨུ་མིན་ནམ་སྔོན་མི་ལྟར་ལ་སྔོ་མདངས་ཅན་ཡོད་དོ།།

སྐྱེ་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚང་མི་ཀྲར་༥༢༠༠ ནས་ ༥༥༠༠ བར་གྱི་རི་མཐོ་སའི་རྫ་གསེབ་དང་རང་ཡུལ་དུ་གོག་སླེ་སམ་ཡུལ་སམ་རྫོང་ཕུ་རྫ་ཤོང་གཞན་ཆར་ཆེ་དུས་གཡའ་ནགས་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེས་པ་ལས་ངེས་མེད་ཞིག་གོ། བཀོག་དུས།

སྤྱི་ཟླ་༧།༨ བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཀོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ། བྲོ་བ་ཁ་ཏིག་དུག་ཤས་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རིམ་དུག་མཁྲིས་ཚད་སེལ། ཕོ་ཚད། མཆིན་ཚད་མཁལ་ཚད། རྒྱུ་ཚད། མཁྲིས་པ་དུག་མཁྲིས་ལ་སོགས་མཁྲིས་ནད་བཞི་བཅུ་ལ་ཕན་ཐུབ། བེད་སྤྱོད་

གཏོང་ཚད་ སྨར་༡་ནས་༢་བར་ཡིན།

ཧོང་ལེན།

༼དཔེ་རིས་ ༢༽

ཧོང་ལེན་ལ། ཟུར་ཁྲིད་སྨན་བདུན་གྱི་གསུངས་བཤད་ལས། གཡའ་གངས་རྫ་མཐོ་འཛིན་པའི་གཡའ་རྟག་མ། །ཟངས་ལུས་གཡུ་ལོ་མཚོང་གི་མེ་ཏོག་འཛིན། །རྐང་པ་ལྷ་བྲིའི་བདུད་རྩིས་རྨ་ཚད་སེལ། །རྒྱུ་འཁྲུང་ཁྲག་མཁྲིས་འཁྲུགས་སེལ་བཙུན་མོ་ལེགས། །རྩ་བ་འབྲིལ་པ་ལ་སྐམ་པའི་དུས་བྲ་བྲུན་ལྟར་ཡོད་པ་ཧོང་ལེན་གོང་མོའི་རིལ་མ་འདྲ་ཞེས་པ་འདྲ་དཔེ་ར་སྦྱོར་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ལ་ལོ་མ་ཁ་ཟེར་ཅན་ལ་མེ་ཏོག་སྐྱེ་འབུམ་ལྟར་ཤར་བ་དེ་ཡིན།

སྐྱེ་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༤༠༠་ནས་༥༨༠༠་བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས།

སྐྱེ་ཡུལ་ནི་རི་ཁ་བྱང་བསྟན་རྫ་དང་བྱེ་མ་ཡོད་ས་དང་རང་ཡུལ་དུ། ཀ་རག་སླེ་ཚུང་ནང་དང་། གཞན་ཆར་ཆེ་དུས་ས་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེ་ཀྱི་ཡོད།

བཀོག་དུས།

སྤྱི་ཟླ་༧་ནས་༡༠་བར་ལ་རྩ་བའི་སྡོང་པོ་བཀོག་ཏེ་ལོ་མའི་སྨྱུ་གུ་མེད་པ་བཟེས་ཐོག་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེང་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་བ། བྲོ་བ་ཁ་ཏིག་དང་སྐ་བ་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ཁྲག་སྐྱེམ་སྨུག་པོ་རྩ་ཚད་སེལ། ལུས་ལ་ཞེན་པའི་ཚ་བ་དང་། གློ་ནད་ཚ་གྲང་འཐབ་པའི་བཤལ་ནད། ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་སྐྱུག་བཤལ། གྲང་མཁྲིས་མིག་སེར་པོ་ཆ་གས་པ་བཅས་བཅོས་ཐུབ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ སྨར་༡་ཆད་བར་ཡིན།

སྤང་རྩི་དོ་བོ།

དཔེ་རིས ༣

སྤང་རྩི་དོ་བོ་ལ། ཟུར་ཁ་བའི་སྨན་བདུན་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས། རི་མཐོ་སྤང་ལྗོངས་འཛིན་པའི་བེ་ཏོ་བ། འཚོང་འདྲ་གཡུ་གོས་དུང་གི་རྐང་བ་ཅན། རིམས་དུག་ཚ་བ་གསར་སྙིང་དྲེག་གྲུམ་དང་། ཁྲག་ནད་རྒྱ་གཟེར་འཇོམ་པའི་བདུད་རྩི་ཡིན། འདྲ་དཔེའི་སྐོར། སྤང་རྩི་མི་ནག་མགོ་བོ་འདྲ་ཞེས་པ རྩ་བ་སྦོམ་ལ་འབབ་འབྱུངས་ཆེ། རྐང་ཕྲང་ལོ་མ་སྦུ་ཆུང་སྔ་ཟེར་ཁ་ཅན་ལ་མེ་ཏོག་གོང་འཕྲེད་མགོ་དཀར་ལྟར་རོ། །སྐྱེ་ཡུན་ཡུན་དུ་ཡོད་པའོ། །སྐྱེ་གནས་ རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༥༠༠བར་གྱི་ས་ཆར་སྐྱེ། མང་ཆེ་བ་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱིས་གནས་ཁག་གི་རི་སྐྱང་རྩྭ་མང་ས་དང་། རང་ཡུལ་དུ་ཕྱིན་ཁར་ཕུ་ཀ་འདུབ་བུ་དང་། ཆར་ཤོད་ཆེ་དུས་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེས་བར་འོང་།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ལྷ་༧ནས་༩བར་ལ་རྩ་བ་བསྔོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསིང་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ་བ། གྲོ་བ་ཁ་ཏིག་དང་། དུག་ཤས་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ནུས། སྤང་རྩི་དོ་བོ་རིམས་དུག་སྙིང་ཚད་སེལ། ཞེས་དང་། ཁྲག་ཚད། རྒྱ་གསེར་གྱི་ཚད་དང་དྲག་གྲུམ་སོགས། ཀྲང་སེལ། མདོར་ན་གཉན་རིམས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཟབ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རམ། ༡ནས་༣བར་ཡིན།

སྔོང་ཟིལ།

དཔེ་རིས ༤

སྔོང་ཟིལ་གྱིས་སྨས་པ། གངས་ཞོལ་གངས་རྒྱུར་སྐྱེས་པའི་ག་བུར་ང་། །རིགས་མཐུན་གཡུ་འདབ་མཛེས་པའི་ལན་ཚར་མ། །སྔ་ལྔ་རིན་ཆེན་མེ་ཏོག་འཕྲེང་བས་བརྒྱན། །གསེར་གྱི་ཉུ་ཞོས་ཚད་རིམས་མ་ལུས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་ཡང་སྔོང་ཟིལ་རིགས་ཡལ་ག་མང་མེ་ཏོག་གསེར་ཟིལ་དངུལ་ཟིལ་ཞེས་དཀར་གསེར་སྔོ་བ་སོགས་ལོ་མ་ལ་ཁྱད་མེད།

སྐྱེས་གནས། སྐྱེ་གནས་བལ་ཡུལ་ཡོངས་སུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༦༠༠ནས་༥༥༠༠བར་ཀྱི་སར་སྐྱེ། སྐྱེ་གནས་མང་ཆེ་བ་ལྗོངས་ཡོངས་དང་ས་གཞའ་ཚན་ཆེ་སར་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་དགོན་པའི་གྲོག་པོའི་ནང་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ལྷ་༧ནས་༩པའི་བར་ལ་སྨན་རྩྭ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། གྲོ་བ། ཁ་ཏིག་ཆེ་བ་ཡོད།

ཕན་ནུས། རང་གི་ནུས་པས་ཚད་པ་གསར་སྙིང་དང་རྒྱ་སེར་རྨས་ནད་དོན་སྣོད་ཕྱི་ནང་ཀུན་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རམ། ༡ནས་༢བར་ཡིན།

ཁྲི་ལྕེ།

༼དཔེ་རིས་ ༤༽

ཁྲི་ལྕེ་ནི་ལོ་མ་ཁྲིའི་ལྕེ་འདྲ་ལ་རྩ་རིས་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པ་ཅན། མེ་ཏོག་རིལ་བ་སྤྲི་ཞུན་འདྲ། དཀར་པོ་བྱུན་པོ་ཅན་དུ་བཞད། འབྲས་བུ་གྲིས་ཀ་བྲེད་བཞིན་ནོ། |ཞེས་པ་འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ། རྐང་དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་ལ། མེ་ཏོག་ཀྱང་དཀར་དམར་གཉིས་སུ་བཞད། དཀར་པོ་ནུས་པ་ཆེ་དམར་པོ་ཞན་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱེ་གནས། རང་ཡུལ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༤༠༠ནས་༥༠༠༠བར་གྱི་ས་ཆར་སྐྱེ། ཁྲི་ལྕེ་དཀར་པོ་ཀླུང་དང་ནགས་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ན་མ་ཆེན་མོར་དང་ས་གང་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་ ༨་ནས་༡༠་པའི་བར་མེ་ཏོག་བཏུས་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་བ་ཙུང་མངར་བཅས།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་སྟོད་ཚད་ཆ་མཁྲིས་སེལ་བར་བྱེད། ཞེས་གསུངས། རང་གི་ནུས་པས་སྟོད་ཚད་རྩ་དང་ཤ་ལྷགས་རྒྱ་སེར་འཛོམས། དྲིག་གསུམ་རྩ་དཀར་ལྷགས་ནད་མཛེ་དང་ཤུ་བ་ཟ་རྐོང་འབྲས་སོགས་དང་། གཉན་དང་རྒྱ་སེར་འཛོམས་ནུས།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྨ་རི་༢་ནས་༣་བར་ཡིན། ཁོང་སྨན་དང་བྱུག་སྨན་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་ངེས་སོ།།

རྩ་ལྷགས།

༼དཔེ་རིས་ ༥༽

སྤང་དང་ན་ལ་འབྱར་བ་སྐྱེས། སྡོ་ལེབ་མོ་གོར་ཆེན་འབར་བུར་ཙུང་ཡོད་པ་ཟེའུ་འབྲུ་དམར་སེར་ཅན་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། |ཕལ་སྐད་དུ། ཨོག་པོའི་ཀྲད་བ་ཡང་ཟེར།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༥༡༠༠ནས་༤༢༠༠བར་གྱི་ས་ཆར་སྐྱེས། སྤང་དང་ན་སོགས་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེས་གི་ཡོད། རང་ཡུལ་དུ་དབྱར་ཚ་དང་ཀོང་མོ་རི་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་པའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེང་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་མངར་ལ་བསྐ་བ་ཡིན། བཟི་ཙུང་ཙམ་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ལྷ་བ་འཛིན་ཞིང་རྒྱ་སེར་འདྲེན། ཞེས་གསུངས་ནུས་པས་ལྷགས་པའི་རྒྱ་སེར་དང་ལྷ་བ་ཤ་རུས་རྒྱ་སེར་སེལ། བརྟབས་ཆག་རྨས་སྐྱོན་དང་རྒྱུས་རུས་ཀྱི་ནད་ཐུག་རྒྱུང་གི་རྒྱ་བ་འགགས་ན་རྐྱེད་པ་འཆུས་པ་བཅོས་ཐུབ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྨ་རམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན། ཁོང་སྨན་དང་བྱུག་སྨན་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན།

སྟག་ཤ།

དཔེ་རིས་ ༧

དེའང་འབྲུངས་དཔེར། གཉན་དུག་ཅེས་བྱ་སྲིབ་མོར་སྐྱེས། ལོ་མ་གཡུ་བྱུན་ཐིབས་པ་འདྲ། །རྩེ་ཏི་ཐུང་ཟད་ཁ་བ་ཡིན། དྲི་དུག་ཆེ་བས་གདོན་རྣམས་འདུལ། ཞེས་རི་སྐྱེས་དང་ཀླུང་སྐྱེས་གཉིས་ལས་ཀླུང་དུ་སྐྱེས་པ་དཀར་པོ་དང་མེ་ཏོག་སྔོ་དམར་ཐུང་རྩུབ་ཉམས་གོང་བུ་ཟླུར་གསུམ་སྒྲོམ་བུ་འདྲ་བ་རོ་མངར་ཚ་འབྱུར་བག་ཆེ་བ་དེ་དང་། ཡང་རི་ལ་སྐྱེས་པ་ནག་པོ་སྔོ་ལྷང་ལ་རིང་ཞིང་མཐོ་བ་འདྲིལ་ནས་སྡོད་པ་བུང་ཆུང་བ་དྲི་དུག་ཆེ་བ་དེ་གཉིས་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༤༠༠་ནས་༥༢༠༠་བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། སྐྱེས་གནས། མཐོ་ཚད་སྲིབ་ཀྱི་རི་དང་། རང་ཡུལ་དུ་ཤ་རི་ཧྣམ་ཧྣར་ཀུན་རི་ལ་སྐྱེས་ཡོད། བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༩་བར་ལ་མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་ཆ་ཚང་བཀོག་ནས་དག་པོ་བཀྲུས་གྲིབ་སྐམ་བྱེད་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་བ་དང་མངར་བ་ཡིན་པ་ལ་དྲི་དུག་ཆེ་བ་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྨ་འདྲུབ་གཉན་གསོད་དུ་གནད་སེལ། ནུས་པས་གཉན་གསོད་ཚད་པ་སེལ། སྐྲངས་པ་འདུལ་ཞིང་ལྷོག་པ་གསོད། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྨ་འདྲུབ་ཅིང་ཆ་འབྲུ་གཅོད་སྐྱུགས་པ་འདྲེན་གཉན་གསོད། སྐྲངས་བ་འདུལ་དུག་ནད་ཀུན་སེལ། དྲི་དུག་ཆེ་བས་གདོན་རྣམས་འདུལ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲ་རམ་༡ནས་༢བར་ལ་ཡིན་མང་ན་བཟི་ཁ་ཡོད།

སྤང་རྒྱན།

དཔེ་རིས་ ༨

འབྲུངས་དཔེར། སྤང་རྒྱན་དཀར་སྔོ་སྤང་ལ་སྐྱེས། །ལོ་མ་ཆུང་ལ་མེ་ཏོག་རྒྱས། །རྩེ་ཏི་ཁ་ལ་ཚད་རིམ་སེལ། །ཞེས་པ་ལྟར་ལོ་མ་ལྷང་གུ་ཆུང་བ་འཛིང་ཞིང་རྐང་ཕྲ་བ་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་དཀར་སྔོ་ཁྲ་གསུམ་དུ་འདོད་པའང་མཆིས། དཀར་པོ་ནུས་པ་ཆེ་ཡང་དཀོན་སྔོ་ཁྲ་གཉིས་མང་། སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༥༠༠༠་ནས་༤༦༠༠་སྐྱེས་གནས་ཉེ་ས་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་སྤང་རི་མཐོས་དང་། རང་ཡུལ་དུ་ཤར་ཕྱོགས་རི་ཀོག་ཅོལ་སྐྱེས། བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦་ནས་༩་བར་ལ་རྩ་བ་དང་བཅས་སྔོན་རྩ་ཆ་ཚང་བཀོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ། བྲོ་བ་ཁ་ཏིག་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་གྲེ་དང་དུག་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། ནུས་པས་གྲེ་ཚད་ལྷོག་ནད་སྐད་འགགས་དང་དུག་ཚང་རིམས་དང་གློ་ནད་མཆིན་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲ་རམ་༡ནས་༣བར་ལ་ཡིན།

ཚེར་སྔོན།

༼དཔེ་རིས་ ༩༽

འབྲུངས་དཔེར། ཚེར་སྔོན་ཞེས་བྱ་སྡོ་ཡི་རིགས་ལོ་སྡོང་གདུག་རྩུབ་ཚེར་མ་ཅན། མེ་ཏོག་སྔོན་པོ་རོ་ནི་ཁ། །རང་གི་ནུས་པས་རུས་ཆད་སེལ། །ལོ་མ་དང་སྡོང་པོ་ཚེར་མ་ཆུང་ངུའི་ཁྱབ་པ། མེ་ཏོག་སྔོ་སང་ཟེ་འབྲུ་སེར་པོ་དབྱིབས་རྒྱ་མེན་ལྷ་བུ་འཆར་བ་དེ་དང་། རི་ཐང་མཚམས་སུ་སྐྱེས་བ་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་གོང་དང་འདྲ་ལ་རྐང་སྨྱུག་པོ་མདོག་ཅུང་ཟད་སྐྱ་བ་དེ་གཉིས་རྐང་རུས་ཆགས་གསོ་ལྷ་བའང་འཛིན། སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༨༠༠བར་གྱི་ས་ཆར་སྐྱེས། སྐྱེས་གནས་མང་ཆེ་བ་རྫ་གསེབ་དང་། རང་ཡུལ་དུ་འགོག་སྐྱིགས་ནགས་གསེབ་དུ་སྐྱེ་གི་ཡོད།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་བ་དང་བསྐ་བ་ཡིན་ནུས་པ་བསིལ།

ཕན་ནུས། ལཕད་རྒྱུད་དུ་རུས་པ་གསོ་ཞིང་ལྷ་བ་འཛིན་པ་ཞེས། རང་གི་ནུས་པས་རུས་ཚང་སེལ། མགོ་ཆགས་རྨ་ཡི་ངར་ཡ་ཀན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲམ་རམ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

ཨ་བྲུག

༼དཔེ་རིས་ ༡༠༽

ཨ་བྲུག་ལ་སྤྱིར་མིང་གཅིག དེ་ཡང་ལོ་མ་སྔོ་སྐྱ་སྤུན་ལ་རྩུབ་པ། སྡོང་པོ་གདུགས་ཀྱི་ཡུ་བ་འདྲ་བ་རོ་ཁ་པ་ཡིན། མེ་ཏོག་སེར་པོ་གདུགས་ཕུབ་འདྲ་བ་དེ་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༨༠༠བར། ས་མཐོ་སའི་རྫ་གསེབ་དང་། རང་ཡུལ་དུ་ཆུམ་བྲ་ཕུ་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་རོ་ཁ་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། ལཕད་རྒྱུད་དུ་མགོ་ཆག་གསོ་ཞིང་རྨད་པ་གསོ་བ་དང་། ཞེས་གསུངས། མགོ་ཆགས་གསོ་ཞིང་རྒྱུ་སེར་སྐེམ་པ་དང་། གཟེར་རིམས་ལའང་ཕན་ནོ། །

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲམ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

ལུག་རུ།

༼དཔེ་རིས་ ༡༡༽

ལུག་རུ་དམར་སྨུག་ནི། ལུག་རུ་སྔོན་གསུམ་བྱ་བ་ནི། དམར་སེར་སྨུག་པོ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། ལོ་མ་རིང་ལ་ཉག་ཅན། མེ་ཏོག་ལུག་གི་ར་འཁྱིལ་འདྲ་མེ་ཏོག་ཐལ་ཏྲི་དང་གཉིས་ཡོད། ཁ་ཅིག་ཐལ་ཏྲི་ཡང་ཟེར། མེ་ཏོག་དཀྱིལ་དུ་ཟེའུ་འབྲུ་ལུག་ཐུག་གི་རྭ་འཁྱིལ་པ་འདྲ།

སྐྱེ་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༣༠༠༠ནས་༤༥༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེ། དམར་པོ་ནི་ས་གཞའ་ཚན་ཆེ་བའི་ནང་དང་། སྨུག་པོ་ནི་རྡོ་རོག་གསེབ་ལ་སྐྱེ། རང་ཡུལ་དུ་ན་མ་ཆེན་མོར་དང་དགོན་གྲོག་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩་བའི་བར་ལ་སྔོན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ནས་དག་པོར་བཀྲུས་ནས་སྒམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། ཞྲོ་བ་ཁ་བ་དང་སྣུ་བ་གཉིས་ཡིན།

ཕན་ནུས། ཆཕད་རྒྱུད་དུ་ཆུ་འཕྱང་ཆུ་རྡུག་བྱེད་པ་དང་། དུག་སྦྱས་ཤ་དུག་སེལ་བར་བྱེད། བད་ཀན་སྨུག་པོ་དང་ཤ་དུག་རྩ་ཚད་རྣམས་སེལ། ཆ་འབྱུའང་གཅོད་པ་དང་། སྐྲ་སྐྱེས་ཞིང་དཀར་པོ་ནག་པོར་གཏོང་།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སླ་རམ་༢ནས་༣བར་ཡིན།

ལུག་རུ་སེར་པོ།

༼དཔེ་རིས་ ༡༢༽

གོང་གི་དམར་སྨུག་དང་འདྲ། སེར་པོ་ནི་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ལུག་རུ་འདྲ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་༣༣༠༠ནས་༤༠༠༠བར་གྱི་ས་གཞའ་ཚན་ཡོད་པའི་ན་དང་རང་ཡུལ་དུ་ནམ་ཆེན་མོ་ནང་དུ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩་བའི་བར་ལ་སྔོན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ནས་དག་པོར་བཀྲུས་སྒམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། ཞྲོ་བ་ཁ་དང་སྣུ་བ་གཉིས་ཡིན།

ཕན་ནུས། དུག་རྣམས་སྡུད་པའི་སྨན་དུ་ཆཕད། །རྣག་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཙམ་ཡང་འཕྱང་།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སླ་རམ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

ཉར་ཚགས། སྣོད་ཀྱི་ཁ་བཀབ་ནས་རླུང་མེད་བསིལ་སར་འཇོག་དགོས།

སེ་བའི་མེ་ཏོག།

(དཔེ་རིས་ ༡༣)

འབྱུངས་དཔེ་ལས། སེ་པའི་སྡོང་པོ་ཕུང་བ་ལ། ཚེར་མ་དག་གི་ཐམས་ཅད་ཁྱབ། ལོ་མ་སྔོར་ཆུང་ཅུང་ཟད་རྩུབ། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་དམར། ཞེས་གསུངས།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༡༠༠༠ནས་༤༦༠༠་བར་གྱི་ས་སྟོད་གཞའ་ཚན་ཆེ་བ་དང་། རང་ཡུལ་དུ་ཟར་རྡུ་རྒྱ་ཡུར་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་བའི་བར་ལ། མེ་ཏོག་ཆ་ཚང་སྨྲུག་ནས་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་སྐྱུར་མངར་སྣུམ་པ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་མཁྲིས་སེལ་རླུང་ཁ་གནོན། གྲོད་ཁོག་སྐྱོས་པ་དང་རྒྱུ་མ་འཁྲོག་ཞིང་བཤལ་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན།

ཉར་ཚགས། སྣོད་ཀྱི་ཁ་བཀག་རླན་མེད་བསིལ་སར་འཛོག་དགོས།

ཏང་ཀུན།

(དཔེ་རིས་ ༡༤)

འབྱུངས་དཔེར། ལོ་མ་ཕྲ་སིབ་སྨུག་ནག་ལ། སྡོང་པོ་རིང་ལྷུམ་ཡལ་ག་རྒྱུང་། །ཞེས་དཀར་ནག་གཉིས་ལས་དཀར་པོ་ཆང་རིང་ལ་གསེར་མདངས་ཅན་དེ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༥༠༠་ནས་༤༥༠༠་བར་གྱི་ས་མཐོ་སའི་སྤང་རི་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་རིག་འཛིན་ཕུར་པའི་རི་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་བའི་བར་ལ་རྩ་བ་བཏོག་དེ་དག་པོ་བཀྲུས་རྩ་ཕྲན་མེད་པ་བཟོས་ནས་སྐམ་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཚ་ལ་དྲི་མི་ཞིམ།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་སྙིང་གི་ཚད་པ་དུག་ཚད་སེལ། རང་གི་ནུས་པས་བད་རླུང་སྙིང་ཚད་སེལ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན།

ཞུག་ཚེར།

[དཔེ་རིས། ༡༤]

འབྱུངས་དཔེར། ལྷ་ཞུག་ལོ་བཟང་འབྲས་བུ་ཞུན། །མཁལ་ནད་རྒྱ་སེར་ཐམས་ཅད་སེལ། །རྨ་ལ་བཏང་ན་མྱུར་དུ་འཚོ། །སྐབས་འདིར་བསྟུགས་པ་ནི། སྡོང་པོ་རྒྱུང་ཞིང་ཚེར་མས་གང་བ་དེ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༦༠༠ ནས་༦༦༠༠བར་གྱི་བྲག་དང་ས་མཐོ་བའི་རིའི་སྒང་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ཤར་གྱི་རི་རྨ་བྱ་ཞེས་བྱ་བའི་ས་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས།

སྤྱི་ཟླ་༥ནས་༩བའི་བར་འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་གཉིས་སྒྲུག་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཚ་བ་གཉིས་ལ་དྲི་དྲག་ཆེ་བ་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ། མཁལ་ཚད་དང་ལྷོག་པ་སེལ་ཞིང་། འབྲས་བུས་རྐང་ལག་གི་ཆ་བ་རྒྱ་སེར་ཡང་སྐེམ་ལ་གཉིད་ཡང་བསྐྱུང་བ་དང་། བཅུད་ལེན་གྱི་མཆོག་ཏུ་བཤད། ལོ་མའི་དུགས་གིས་རྒྱ་ཞབས་ནད་དང་བྲུ་ངན་འཁྲིལ་བ་སྐྱུག་པ་སྨ་ཁྲག་བཤལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲ་རམ་༢ནས་༣བར་ཡིན།

སྐྱེར་པ།

[དཔེ་རིས། ༡༦]

གོང་དུ་བརྗོད་པའི་འབྲུལ་མེད་དེའི་མེ་ཏོག་སེར་པོ་དང་འབྲས་བུ་དམར་པོ་ཡལ་གའི་བར་མཚམས་ཚེར་མ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༨༠༠ནས་༣༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ས་དྲོད་ཆེ་བ་དང་གཞའ་ཚན་ཡོད་སའི་ས་གང་དུ་ཡང་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ནགས་གསེབ་མང་པོ་ཞེས་པའི་ས་རུ་སྐྱེས།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ། བྲོ་བ་ཁ་ཏིག་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་འབྲས་བུས་འཁྲུ་བ་གཅོད། བར་ཤུན་གྱིས་མིག་ནད་མཁྲིས་ནད་རྒྱུ་ཚད་བཤལ་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༨པའི་བར་ལ་འབྲས་བུ་དང་སྡོང་པོའི་བར་ཤུན་བཤུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲ་རམ་༣ནས་༤བར་ཡིན།

ཐང་ཕྲོམ།

༼དཔེ་རིས་ ༡༧༽

དེ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། དཀར་པོ་ནི་འབྱུངས་དཔེ་ལས། གཡའ་རི་སྤང་གི་མཚམས་ལ་སྐྱེས། རྩ་བ་སྡོང་པོ་ལོ་མ་གསུམ། མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་འཕྱུག་པ་ཁ། འབྲས་བུ་སོ་མ་ར་ཛ་འདྲ། ཞེས་པ་དཀར་པོ་ནི། རི་མཐོ་སར་སྐྱེ་བའི་ལོ་མ་ལྕང་ཁྲུ་སྦྲོམ་ལ་མེ་ཏོག་དམར་ནག་མཐུག་པ་གོང་བུ་ཆེ་ཞིང་འབྲས་བུ་སོ་མ་ར་ཛ་འདྲ་བ་དེ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེ་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༣༤༠༠ནས་༤༧༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་གཡའ་རི་སྤང་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་དགོན་པའི་གྲོག་པོར་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བའི་བར་ལ་འབྲས་བུ་སྨིན་དུས་འབྲས་བུ་སྒྲུག་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ། ཚ་བ་དང་ཁ་བ་ལ་དུག་ཤས་ཡོད།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་སྨིན་ནད་སེལ་གསུང་། ལྷོག་འབྲས་སོགས་སྐྲངས་རྣམས་འདུལ། བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཐྭ་རམ་༢ནས་༤བར་ཡིན།

ཐང་ཕྲོམ་ནག་པོ།

༼དཔེ་རིས་ ༡༨༽

གླུང་སུ་སྐྱེས་པའི་ནག་པོ་སྡོང་པོ་ཆེ་བ་ལ་ལོ་ལྕང་སྔོར་མོ་མེ་ཏོག་རྒྱ་དཀར་གོང་བུ་ཅན་དེའི་ནང་གསེས་རོ་ཙ་བ་དང་འདྲ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༢༧༠༠ནས་༤༦༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། འབྱུང་དཔེ་ལས། ས་གཞའ་ཚན་ཆེ་བའི་རི་ཀླུང་ཀུན་ལ་སྐྱེས། རོ་དང་ནུས་པ་ཕན་ནུས་རྣམས་གོང་དང་མཚུངས།

པར་པ་ཏ།

༼དཔེ་རིས་ ༡༩༽

འབྱུངས་དཔེར། པར་པ་ཏ་ཞེས་བྱའི་སྨན། ལོ་མ་སྤོ་ལ་ཕུང་པོ་ཆེ། སྡོང་པོ་ཕྲ་རིང་མེ་ཏོག་དཀར། འབྲས་བུ་མོན་སྲན་དབྱིབས་སུ་འདུག ཞེས་པ་ལྷར་ལོ་རྐང་ལྗང་གུ་འཕྱེད་དུ་སྐྱེ་ཞིང་གོང་བུ་པད་ཁ་འདྲ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་མོན་སྲན་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༡༧༠༠ནས་༤༣༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་ཕྱུགས་ཀྱི་ལྷས་ར་དང་། དེ་མིན་ཞིང་གའི་ནང་རང་ཡུལ་དུ་ཕྲན་ཁར་གྱི་ཞིང་ཀ་ལ་སྐྱེས། བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༨པའི་བར་ལ་སྔོན་རྩྭ་ཆ་ཚང་བཀོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ། རོ་ནི་ཁ་བ། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རིམས་དང་དུག་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། མཁྲིས་པ་དང་ཁྲག་ལ་ཡང་ཕན་གསུངས།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཐྭ་རམ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

ཉ་བ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༠༽

འབྱུང་དཔེར། ཉ་པ་ལ་ནི་རིགས་གཉིས་ཏེ། ལོ་མ་གནམ་ལ་ཐུག་པ་ཡིན། མེ་ཏོག་དཀར་སེར་མདངས་དང་ལྡན། འབྲས་བུ་བྲུ་རུ་སྨྱུངས་པ་འདྲ། ཞེས་པ་ལྟར་ལོ་མ་རྣམས་ལ་མེ་ཏོག་གསེར་པོ་མདངས་དང་ལྡན་པ་འབྲས་བུ་དམར་ལ་བྲུ་རུ་སྨྱུངས་པ་ལྟར་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༨༠༠ནས་༥༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ཉ་པ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ། ཉ་རྒོད་ནི་རི་ལ་མང་བ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་གྲིབ་ལྟའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས།

བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩པའི་བར་ལ་རྩ་བ་རྡོག་རྡོག་བཀོག་ཏེ་དག་པོར་བཀྲུས་ནས་རྒྱ་ལ་སྦྲང་དགོས། ཉིན་རེར་ཆུ་ཐེངས་༡ནས་༢བར་བརྗེ་དགོས། གྲོ་བ་ཁ་ཚ་བ་དང་སྒྲིར་བ་དེ་མ་ཡལ་བར་གོང་བཞིན་ཆུ་བརྗེ་དགོས་དེ་ནས་སྨ་སྨུག་རྗེན་པའི་ཁུ་བའམ། ཡང་ན་མཚུར་ཆུའི་ནང་བསྲེས་ནས་ཆུ་ཚོད་གསུམ་བཙོས་རྗེས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་དྭོད། གྲོ་བ། ཚ་ལ་ཞུ་རྗེས་དྲོ།

ཕན་ནུས། ཙཱཧད་རྒྱུད་དུ་སྲིན་སེལ་རྣུས་གཟེར་འགོག ཞེས་གསུངས། རང་གི་ནུས་པས་སྲིན་ནད་དང་། སྐྲངས་པ་དང་འབྲས་དང་ཤ་རྗོ་འདུལ།

ཞེད་སྦྱོད། གཏོང་ཚད་སྐར་མ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

སྤང་སྤོས།

༼དཔེ་རིས་ ༢༡༽

འབྱུང་དཔེར། ལོ་མ་ཡལ་བའི་ས་ལ་ཞག ལོ་མ་གཡུ་ཡི་གཞོང་འདྲ། སྡོང་པོ་སྨུག་ལ་མེ་ཏོག་རྒྱས། ལྤུང་པ་དྲི་ཞིམ་སྤོས་དྲིར་གྱུར། འདི་ལ་ལྟ་རྣམས་རྟག་ཏུ་གནས། ཞེས་ལོ་མ་གཡུ་གཞོང་འདྲ་བ་སྡོང་པོ་སྨུག་པོ་མེ་ཏོག་དམར་པོ་དྲི་ཆ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེ་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༣༠༠ནས་༤༣༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། སྤྲིབ་ཀྱི་སྤང་ལ་སྐྱེས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། རང་ཡུལ་དུ་བྱ་དཀར་སྲིབས་དུ་སྐྱེས།

རང་བཞིན་བསིལ། གྲོ་བ་ཁ་བ་དང་བསྙ་བ་ཡིན། དྲི་མ་ཞིམ།

ཕན་ནུས། ཙཱཧད་རྒྱུད་དུ་ཚད་སྙིང་དུག་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། གདོན་ལྡུའི་ནད་ལ་ཕན།

བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༡༠པའི་བར་ལ་སྡོང་པོ་དང་རྩ་བ་བསྡོགས་ཏེ་ལོ་མའི་ལྷག་འཕྲོ་དང་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་བ་མེད་པ་བཟོས་དགོས་ཐོག་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས། ཞེད་སྦྱོད། གཏོང་ཚད་སྐར་མ་༡ནས་སྐར་༤བར་ཡིན། ཉར་ཚགས། དྲི་ངད་མ་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས།

ལུག་མིག

༼དཔེ་རིས་ ༢༢༽

འབྱུང་དཔེར། ལོ་མ་སྔོ་སྐྱ་ཆུང་ལ་སྔོར། སྡོང་པོ་སྨུག་ལ་རིང་བ་ཡིན། འདབ་མ་ཨུཏྤལ་སྔོན་པོ་འདྲ། སྙིང་པོ་ལུག་མིག་ལྟ་བུ་ལ། མེ་ཏོག་འདབ་མ་སྔོན་པོ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་འཆར་བ་ཡོད།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༣༠༠ནས་༤༩༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༩བའི་བར་ལ་སྡོང་པོ་དང་རྩ་བ་བཏོག་ཏེ་སྡོང་པོའི་ཡལ་ག་བཅད་ནས་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཅུང་ཟད་ཁ་བ་ཡིན། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་དུག་དང་རིམས་ནད་སེལ། ཞེས་གསུངས། མཁྲིས་ནད་ལ་ཕན། བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲམ་རམ་༢ནས་༣བར་ཡིན།

ཉར་ཚགས། བསྣན་གཞིར་ལ་འཛེམ།

མཁན་པ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༣༽

འབྱུང་དཔེ་ལས། མཁན་པ་ཨ་གྲོང་དབྱར་སྨད་སྐྱེས། །ལོ་མ་ས་འབྱར་སྐྱ་ལ་སྟུན། རིང་ཐུང་མཐུབ་རིས་མཐོ་རེ་ཙམ། མེ་ཏོག་སེར་ཞིང་དྲི་མ་མངར། ཞེས་ལོ་མ་ཉག་ཅན་ཆུང་བ་རྐང་ཐུལ་ཞིང་མེ་ཏོག་སེར་པོ་འཆར་བ་ཡུལ་སྐད་ཨ་གྲོང་དཀར་མོ་འབོད་པ་དང་།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༤༠༠ནས་༤༣༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མཁན་པ་ཨ་གྲོང་དབྱར་སྨད་སྐྱེས་གསུང་། རང་ཡུལ་དུ་ན་མ་ཆེ་མོ་དང་སྐྱ་རྣ་འདུ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༨བའི་བར་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་བཏོག་ཏེ་སྐམ་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་བ་དང་བསྐ་བ་ཡིན། དྲི་མ་ཞིམ།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ཁྲག་གཅོད་ཡན་ལག་སྐྲངས་པ་འཛོམས། ཞེས་གསུངས། སྐྲངས་འདུལ་འབྲས་དང་རྒྱ་ལོང་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་གྲམ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

ཉར་ཚགས། སྒོད་ཁ་བཀབ་ནས་རླན་མེད་བཞག

ཨོམ་བུ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༤༽

འབྱུང་དཔེ་ལས། རྒྱ་ཤིང་ཨོམ་བུ་ཞེས་བྱ་བ། སྡོང་པོ་སྨུག་ལ་རིང་བ་སྟེ། མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་བུན་པོར་འཁྲིལ། ལོ་མ་ཕྲ་ཞིང་སྔོ་ལ་སིམ། ཞེས་པ་ལྟར་སྡོང་པོ་སྨུག་ལ་རིང་བ་མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་བུན་པོར་དྲིལ་བ་ལོ་མ་ལྗང་ཁུ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། རྒྱ་ཀླུང་བྱ་མའི་ནང་དུ་སྐྱེས་གསུངས། རང་ཡུལ་དུ་མར་ཕྱོང་རྒྱ་འགྲམ་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༨བའི་བར་ལ་མེ་ཏོག་མ་ཤར་གོང་ལོ་དེར་སྐྱེས་པའི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་གསར་པ་བཏོག་ནས་གྲིབ་སྐམ་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་ལ་མངར་བ་སྟེ། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་དུག་སྦྱར་སེལ། ཞེས་གསུངས། མཁྲིས་ཚད་ལ་ཕན། ཨོ་བུའི་བྱུག་པས་སུར་ཡ་ལ་ཡང་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ སྐར་མ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

ལྕུམ་པ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༥༽

འབྱུང་དཔེ་ལས། ཕོ་མོ་མ་ནིང་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་གསུངས། དེའང་ཕོ་རིགས་ཏ་ལོའི་མདོག་ལྟར་དུ། གྲགས་པ་ལ་འབྱུང་དཔེ། མེ་ཏོག་ཏ་ལོ་ཞེས་བྱ་བ། དཀར་སྨུག་ལོ་མ་ཉི་དགའ་འདྲ། ཞེས་པ་ལྟར་རྐང་རིང་ལ་ལོ་མ་སྔོན་པོ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འཆར་བ་ཞིག་དང་རྒྱ་དམར་འཆར་བ་དེ་ཕོ་རིགས་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༦༠༠ནས་༤༡༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་ལྕུམ་རའི་ནང་དུ་འཛུགས་དགོས། རང་ཡུལ་དུ་ཆོས་སྡེ་དགོན་པའི་ལྕུམ་རར་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བའི་བར་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་དྲོད། བྲོ་བ་མངར་ལ་བསྐ་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ཆུ་འགགས་སྐོམ་དང་འབྲུ་བ་སེལ། ཞེས་གསུངས། རང་གི་ནུས་པས་ཆུ་འགགས། རྨ་རྣག་སྐེམ་ལ་ཁ་མི་སྐོམ། མཁལ་ཚད་ལ་ཡང་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྐར་མ་༢ནས་༤བར་ཡིན།

མ་ནིང་ལྕུམ་པ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༦༽

མ་ནིང་ཉི་དགའ་ལ་འཁྲུངས་དཔེ། ཨ་ཛ་ཀ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། ས་ཁད་དམའ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས། ལོ་མ་ཉི་དགའ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། འབྲས་བུ་ཨ་ཛ་ཀ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། རྩ་བ་སྡོང་པོར་བཅས་པ་ལ། ལྕུམ་པ་ཞེས་ནི་མིང་དུ་བཏགས། ཞེས་པ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ལྕུམ་བ་ལོ་མ་ཟེར་བ་རྐང་ཕྲ་ལ་ལོ་མ་སྔོར་མོ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འཆར་བ་དེའི་འབྲས་བུ་མཆོག་ཏུ་བསྔགས་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༦༠༠་ནས་༤༡༠༠་བར་གྱི་ས་ཁད་དམའ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས། ཞེས་གསུངས། རང་ཡུལ་དུ་སྤྱི་བའི་ཞིང་དུ་སྐྱེས།

རང་བཞིན་སྨོམས། བྲོ་བ་མངར་ལ་བསྐ་བ་ཡིན། བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༩་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

ཕན་ནུས། ཀླད་རྒྱུད་དུ་ཆུ་འགག་སྐོམ་དད་འབྲུ་བ་སེལ། ཞེས་གསུངས་རང་གི་ནུས་པས་ཆུ་འགགས་དང་། རྨ་རྣག་སྐམ་ལ་ཁ་མི་སྐོམ། མཁལ་ཚད་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད་ གཏོང་ཚད་ལྷ་རམ་༢ནས་༤་བར་ཡིན།

གྲ་མ་ཤིང་།

༼དཔེ་རིས་ ༢༧༽

འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གྲ་མ་ཞེས་བྱ་ཚེར་མ་ཅན། ལོ་མ་ཚེར་མའི་སྡོང་པོར་ཁྲབ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་མདངས་མི་གསལ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༧༠༠་ནས་༤༡༠༠་བར་གྱི་ས་གཞའ་ཚན་ཆེ་སའི་རི་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་དགོན་པ་འབྲུག་རི་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦་ནས་༧་བའི་བར་ལ་མེ་ཏོག་རྣམས་བཏོག་ཏེ་གྲིབ་སྐམ་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་བའི་བར་ལ་རྩ་བ་བསློགས་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས། རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་ལ་ནུས་པ་བསིལ། ཕན་ནུས། ཀླད་རྒྱུད་དུ་ཤ་ཚད་རྩ་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། མེ་ཏོག་གིས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་རྣ་བ་འུར་བ་མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཕན། སྡོང་པོས་ཤ་ཚད་རྩ་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རམ་༡ནས་༣་བར་ཡིན།

རྩ་བ་གཏོང་ཚད་ལྷ་རམ་༣་ནས་༥་བར་ཡིན།

མཛེ་མོ་ཤིང་།

༼དཔེ་རིས་ ༢༨༽

དེ་ཡང་འབྱུངས་དཔེ་དང་ངོ་མ་འཕྲོད་ཀྱང་། ཤིང་ཚེར་མ་ཅན་གྲུ་མ་ལས་ཆེ་བ་བ་སྤུ་དཀར་པོས་ཁྱབ་པ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྙིང་པོ་ཅན་དན་དམར་པོ་ལྷ་བུ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༢༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ཤར་གྱི་རི་དང་གསུམ་བྲག་སོགས་རི་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༧བའི་ལ་མེ་ཏོག་རྣམས་བཏོག་ཏེ་གྲིབ་སྐམ་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༡༠བའི་བར་རྩ་བ་བསྔོགས་ཏེ། དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིནབསིལ། བྲོ་བ་མངར་ཁ་བསྐ་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ཁྲག་འཁྲུག་འདུ་ཞིང་ཁྲག་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། མེ་ཏོག་མགོ་དང་དབང་པོའི་ནད་སེལ། སྡོང་པོས་ཁྲག་འཁྲུག་དང་ཁྲག་ཚད་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་མེ་ཏོག་ཕྲ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན། རྩ་བ་གཏོང་ཚད་ཕྲ་རམ་༣ནས་༤བར་ཡིན།

འཕང་མ།

༼དཔེ་རིས་ ༢༩༽

འབྱུངས་དཔེ་ལས། འཕང་མ་ཞེས་བྱ་ལོ་མ་ཕྲ། སྡོང་པོ་ཐུང་ཟད་ཆེ་བ་ལ། འབྲས་བུ་སྨུག་པོ་རོ་ནི་མངར། །རང་གི་ནུས་པས་སྙིང་ཚད་སེལ། །ཞེས་པ་ལྟར་ལོ་མ་ཕྲ་སེབ་སྤུངས་པ་འདྲ་བ་སྡོང་པོ་ཐུང་ཟད་སྐྱ་བོ་ཆེ་ཞིང་ཡལ་ག་ཐད་སོར་ཐོན་པ་འབྲས་བུ་དམར་སྨུག་སྲན་མ་ཙམ་འབྱུང་བ་དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༧༠༠བར་གྱི་ས་མཐོན་པོ་སྒང་རི་དང་རང་ཡུལ་དུ་དཀར་རག་དང་གྲིབ་ལས་ནང་དུ་སྐྱེས། བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༡༠བའི་བར་ལ་འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་མངར་བ་ཡིན། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་སྙིང་ཚད་མོ་ནད་སེལ། ཞེས་གསུངས།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཕྲ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

མཆོ་ལྷམ།

༼དཔེ་རིས་ ༣༠༽

འབྲུངས་དཔེར། མཆོ་ནི་བྲག་སྐྱེས་མེ་ཏོག་དམར། །འདབ་མ་རིལ་མོ་རོ་ནི་ཁ། །རིང་ཐུང་མཐོ་རོ་རྐང་རེ་ཙམ། །གློ་དང་སྙན་ཞིག་སྔངས་པ་འདུལ། །ཞེས་པ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་འདབ་མ་རིལ་མོ་ཚོགས་མང་ཞིང་མདོག་ལྗང་གུ་རྐང་གི་རྣམ་པ་དང་། འབྲས་བུ་དམར་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༨༠༠ནས་༤༢༠༠བར་གྱི་བྲག་གསེབ་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ཤར་ཀྱི་རི་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༩ནས་༡༠བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་གྲིབ་སྐམ་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། ཐོ་བ་ཁ་བ་བསྐ་བ་ཡིན། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྩ་ཡི་ཁྲག་གཅོད་མཆིན་ཚད་སེལ། ཞེས་གསུངས། གློ་དང་སྙན་ཞིག་སྔངས་པ་འདུལ། སྙིང་དག་ཁྲག་རྩའི་ནད་ལ་ཡང་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྐར་མ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

ཤོ་མང་།

༼དཔེ་རིས་ ༣༡༽

འབྲུངས་དཔེར། ཤོ་མང་རིགས་སུམ་ཤོ་མང་ན་དང་ས་འཛམ་སྐྱེས། སྡོང་པོ་དམར་པོ་རྩུབ་ཅིང་སྦུང་། འབྲས་བུ་གཟེ་མ་ར་མགོ་འདྲ། སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༢༠༠ནས་༨༢༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ས་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེས་པ་ལ། རང་ཡུལ་དུ་འགྲམ་ཐང་ནང་དུ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༥ནས་༩བར་རྩ་བ་ལོ་མ་ཆ་ཚང་བཏོག

རང་བཞིན་བསིལ། ཐོ་བ་མངར་དང་ཁ་པ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྨ་ཡིས་ཚ་བ་སེལ་བར་བྱེད། མཆིན་ཚད་གློ་ཚད་ཁྲག་ཡོང་བ་བཙོག་པ་འགག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། སྐར་མ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

པ་ཡག་རྩ་བ།

༼དཔེ་རིས་ ༣༢༽

པ་ཡག་ས་གཞི་མཐན་པར་སྐྱེས། མེ་ཏོག་སྔོ་སྨུག་དམར་བའི་མདངས། འབྲས་བུ་སྙིང་གི་དབྱིབས་དང་འདྲ། སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༢༠༠ནས་༨༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་གཞའ་ཚན་ཡོད་ས་གང་དུ་ཡང་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ཟ་རྟ་ཆུ་ཡུར་འགྲམ་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༩བའི་བར་ལ་རྩ་བ་དང་ལོ་མ་བཏོག སྤྱི་ཟླ་༩ནས་༡༠བར་འབྲས་བུ་རྣམ་བཏོག་རྒྱུ།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་རྩུང་ཟད་མངར་ལ་ཁ། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་གྲོ་གསོ་གྲོ་ནག་འདྲེན། མངལ་སྐྱོན་ཞིག འབྲས་བུ་རླ་ཁྲག་དུས་ཐོག་མི་འབབས་པ་དང་རྒྱུ་སྐྱོད་ན་བ་བཙོག་པ་འགགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།
བེད་སྦྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲ་རམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན།

དབྱི་མོང་ནག་པོ།

⌈དཔེ་རིས་ ༣༣⌉

འབྱུངས་དཔེ་ལས། ལོ་མ་ནགས་ལ་རྩུང་ཟད་རྩུབ། མེ་ཏོག་ནག་པོ་བྱུང་བ་ནི། ཟ་བྱེད་ནག་པོ་ཁ་རག་དང་། དབྱི་མོང་ནག་པོ་ཞེས་བྱ་དེ། སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༠༠༠་ནས་༨༠༠༠་བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་ཞིང་ཀ་དང་རྡིག་འགྲམ་སོགས་ལ་སྐྱེས། བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་བར་སྡོང་པོ་བཀོག་ནས་ཕྱིར་བཤུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏང་དགོས།
རང་བཞིན་དྲོད། བྲོ་བ་ཚ་ལ་ཡིད་ཙམ་མངར། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྩུལ་གསོད་དྲོད་སྐྱེས་རྒྱུ་སེར་འདྲེན།
བེད་སྦྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲ་རམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན།

གོ་སྙོད།

⌈དཔེ་རིས་ ༣༨⌉

ལོ་མ་ལྷུང་འདབ་སླ་ག་ཅན། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་སྟེ། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་གདུག་ལྷར་ཕུབ། །འབྲས་བུ་ལ་ལ་ཕུད་དང་འདྲ།
སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༨༠༠་ནས་༨༣༠༠་བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨་ནས་༡༠་བའི་བར་ལ་ཆ་ཚང་སྒྲུབས་དགོས།
རང་བཞིན་དྲོད། བྲོ་བ་མངར་དང་ཁ་བ་ཡིན།
ཕན་ནུས། གོ་སྙོད་རླུང་ཚད་དུག་དང་མི་གནད་སེལ།
བེད་སྦྱོད། གཏོང་ཚད་ཀྲ་རམ་༡་ནས་༢་བར་ཡིན།

གཡའ་ཁྲི་མ།

⌈དཔེ་རིས་ ༣༤⌉

གཡའ་ཁྲི་མའི་སྨན་བདུན་གྱི་བཤད་པ་ལས། ཟླ་ཟིལ་གྱིས་སྨས་པ། གསེར་གྱི་པདྨ་འཁྱིལ་བ་སྨུམ་འོད་འབར། མེ་ཏོག་ཟེའུ་འབྲུ་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བས་བརྒྱན། ཁ་སིལ་མཁྲིས་ཚད་ཞི་སྦྱོང་གཙོ་བོ་ལེགས་ཞེས་གསུངས་པ་ལས། ལོ་མ་ཆུང་ཆུང་ལ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཆུང་དུ་ལ་བཀྲག་མདངས་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༦༠༠ནས་༤༣༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། རང་རེས་ཡུལ་དེར་དགོན་པ་དང་
རང་ཡུལ་དུ་ཆུམ་ཆར་གོ་དང་དེ་མན་སྟོང་མཐོ་སར་གང་དང་གང་དུ་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩་བའི་བར་སྡོ་དང་མེ་ཏོག་བསྡོགས་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།
རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་བསིལ་ཆེ་བ། ཁ་ཏིག་བསྐ་བ་ཅེས་ཡོད།
ཕན་ནུས། གཡའ་ཁྲི་མའི་མཁྲིས་པ་ཞི་སྦྱོང་བྱེད། ཞིས་དང་མཁྲིས་ཚད་དང་མཁྲིས་སྐྲན་ཞི་སྦྱོང་བྱེད་ནུས་མཁྲིས་
ནད་མ་ལུས་པ་སེལ། བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

འབུ་སུ་ཧང་།
༼དཔེ་རིས ༣༦༽
དེ་ཡང་འབྱུངས་དཔེ་ལས། ལོ་མ་རྩུབ་པོ་སྐྱོམ་མཆུ་མེ་ཏོག་སེར་ཞིང་རབ་མཆོག གང་བུ་སྡུམ་ལ་སྣུན་ཁོག་འདྲ།
ཕོ་མོ་ལས། ཕོ་རིགས་ལ་ཀང་ཕྲ་མོ་ཁྲིད་པོར་སྐྱེས་པ་ལོ་མ་སྔོར་ཆུང་ལྷང་གུ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་གང་བུ་མེད་པ་འབྲུ་ནི་
ཞིའི་རི་མོ་ཅན་ཕོ་ཚོས་སུ་འོང་བ་དང་།
སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༡༦༠༠ནས་༥༡༠༠བར་གྱི་ས་ལ་ཆ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་ཀླུང་ནང་སྐྱེས།
འབུ་སུ་ཧང་ནི་ཞིང་ནང་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༩་བའི་བར་ལ་ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།
རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ། བྲོ་བ། ཁ་ཏིག་ཡོད།
ཕན་ནུས། ཚད་རྒྱུད་དུ། གློ་སྙིང་ཚད་པ་སེལ། མཁལ་ཚད་དང་རྨ་ལ་ཕན།
བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༢ནས་༣བར་ཡིན།

ཚར་བོང་དཀར་པོ།
༼དཔེ་རིས ༣༧༽
འབྱུངས་དཔེ་ལས། བུན་བུན་ཆེ་ལ་ཡལ་ག་མང་། འབྲས་བུ་མི་རྒྱན་མགོ་བོ་འདྲ། ཞེས་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་
ཡོད། དཀར་པོ་ནི་ཡལ་ག་མང་བ་འབྲས་བུ་མཁན་པའི་འབྲས་བུ་འདྲ་དེ་མཆོག་དང་།
སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༢༢༠༠ནས་༥༡༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ས་ཉིན་དྲོ་སར་དང་། རང་
ཡུལ་སྐྱ་རྣ་དུ་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩་བར་རྩ་བ་བསྡོགས་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།
རང་བཞིན་བྲོ་བ། རོ་ཁ་ཚ་དྲི་དྲག་ཆེ་བ་ཡོད། ཕན་ནུས། ཚད་རྒྱུད་དུ། གྲི་བའི་ཚད་པ་གློ་ཚད་སེལ།
རང་གི་ནུས་པས་ཆ་སྐྱངས་འཛོམས།
བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༢ནས་༣བར་ཡིན།

ཚར་བོང་ནག་པོ།

〔དཔེ་རིས་ ༣༨〕

དེ་ཡང་འབྲུངས་དཔེར། མཁན་རིག་ཚར་བོང་ཞེས་བྱ་བ། བུན་བུན་ཆེ་ལ་ཡལ་ག་མང་། འབྲས་བུ་མི་རྣ་ན་མགོ་བོ་འདྲ། དམན་པ་ཤིང་དང་རྩའི་དབྱེ་བ་ལས་གཡོག་མོ་དང་འབྲུལ་སོ་ཆེ།

སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༢༠༠ནས་༤༡༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ཉིན་ལ་མང་བ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ས་རྩེ་ཞིང་ལ་སྐྱེས། བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩བའི་བར་རྩ་བ་བསྡོགས་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་སློམས། ཐོ་བ་ཁ་ཚ་དྲི་དུག་ཆེ།

ཕན་ནུས། རང་གི་ནུས་པས་ཚ་སྐྲངས་འཇོམས། གྲི་བའི་ཚད་པ་དང་གློ་ནད་ཀྱང་ཕན་ནོ། །

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཕྲ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

སེ་རྒོད་དཔེ་རི།

〔དཔེ་རིས་ ༣༩〕

འབྲུངས་དཔེར། སེ་རྒོད་མེ་ཏོག་སེ་བ། ལྗར་དམར་འབྲས་བུ་མི་ཐན་རྣ་སུར་ལྗར་ཡིན་ནོ། །རང་ཡུལ་ཕ་སྐད་དུ། བོ་ཚས་ཟེར་རོ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༡༠༠ནས་༣༨༠༠བར་གྱི་རོང་ནང་ལ་མང་པོ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་དགོན་པའི་གྲོག་པོ་དང་ཆོས་སྡེ་དུ་ཡོད།

བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༥ནས་༦བའི་བར་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་བཅད་དེ་བར་ཤུན་བཤུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཟླ་༩༡༠བར་ལ་སྨིན་པའི་འབྲས་བུ་བཏོག་ཏེ་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། ཐོ་བ་བསྐ་བ་མངར་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། ལུད་རྒྱུད་དུ་དུག་ཚད་མཆིན་ཚད་སེལ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཕྲ་རམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

འབྲི་ཏ་ས་འཛིན།

〔དཔེ་རིས་ ༤༠〕

འབྲུངས་དཔེ་ལས། འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་ཞེས་བྱ་བ། ལོ་མ་སྔོན་པོ་ཆུང་བ་ལ། སྡོང་རྐང་དམར་པོ་ས་གཞི་ཁྲབས། མེ་ཏོག་དཀར་སེར་ཆུང་བ་ཡིན། སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༡༠༠ནས་༤༡༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ས་མཐོ་སར་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་ཡུལ་དང་། རང་ཡུལ་དུ་བ་ལེ་དུ་སྐྱེས།

བཀོག་དུས། དུས་སྤྱི་ཟླ་༥ནས་༡༠བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཀོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་སྨོམས། བྲོ་བ་ཅུང་ཟད་མངར་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྣག་ཁྲག་ཆུ་སེར་འདྲེན། ཞེས་གསུངས། ནུས་པས་སྟོང་དུ་འདྲེན་པར་བྱེད།

ཞིབ་སྦྱོར། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༣་ནས་༤་བར་ཡིན།

བྲག་སྐྱ་དཔོ།

[དཔེ་རིས་ ༤༡]

འབྱུངས་དཔེ་ལས། ལོ་མ་ལེབ་མོ་མེ་ཏོག་ནི། སྔོ་ལ་ཐུས་དུས་དཀར་བ་ཡོང་། ཞེས་འབྱུངས་དཔེ་ལས་ཞེབ་ལྟར་ལོ་མ་ཆེ་ལ་ཐུབ་པོ་ཉག་ཅན་བགྲད་ནས་སྐྱེས་ཞིང་། མེ་ཏོག་དཀར་སྔོ་འཆར་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༠༠༠་ནས་༣༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། དཔོ་བྲག་གི་ལོག་ལ་སྐྱེས་གསུངས། རང་ཡུལ་དུ་གོག་སྐྱི་བྲག་གསེབ་ཏུ་སྐྱེས།

བགོག་དུས སྤྱི་ཟླ་༧་ནས་༨་བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བགོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་ལ་མངར་བ་ཡིན། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་དུག་དང་ཚ་འབྲུ་གཅོད། ཞེས་གསུངས། ནུས་པས་བསམ་སེ་མཁལ་ནད་དང་། རྩ་རྣམས་འདུབ་ཅིང་དུག་ནད་སེལ།

ཞིབ་སྦྱོར། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༡་ནས་༢་བར་ཡིན།

རྩ་མཁྲིས།

[དཔེ་རིས་ ༤༢]

དེ་ཡང་འབྱུངས་དཔེ། ནད་རྣམས་ཞི་བྱེད་རྩ་མཁྲིས་ནི། ལོ་མ་སྔོ་ལ་འཇམ་པ་སྡེ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་འདབ་བཞི་ཡོད། ཞེས་ལོ་མ་ལྡང་གུ་རྩུབ་ལ་སྐྱེས་ཚུལ་འདབ་དབྱིབས་ཁྱུར་མང་དང་ཕྱོགས་མཚུངས། མེ་ཏོག་སེར་པོ་འདབ་བཞི་ཅན། བཅད་ན་འོ་མ་འཛག་པ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༣༠༠་ནས་༤༥༠༠་བར་གྱི་སྤང་རི་དང་ནགས་གསེབ་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་གོག་ལེ་སྤེབས་ལ་སྐྱེས། བགོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦་ནས་༨་པའི་བར་སྨན་ཆ་ཚང་བགོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བྲོ་བ། རོ་ནི་ཁ་ལ་ནུས་པ་རྩུབ། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་མཁྲིས་ནད་རིགས་ཀུན་སེལ། ཞེས་གསུངས། མཁྲིས་སེར་ཅན་གྱི་མཆིན་ཚད། མིག་སྨིན་དཀར་བའི་གཉན་ཚད། བུ་གའི་གཉན་ཐོར་སོགས་བཅོས་ཐུབ། ཞིབ་སྦྱོར་གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༡་ནས་༣་བར་ཡིན།

ཨུག་ཆོས།
( དཔེ་རིས་ ༤༣ )
ལོ་མ་ཉ་ག་ཅན་ས་ལ་འབྱར་ཞིང་མེ་ཏོག་བྱུ་རུའི་ཕུང་པོ་འདྲ་བའི་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་རྡོ་རྗེ་རྣམ་པ་ཡོད་པ་གང་བུ་གཉན་གྱི་ར་
འཁྱིལ་ལྟ་བུ་དང་འབྲས་བུ་རྒྱ་སྲན་འདྲ་ཡོད།
སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༥༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༥ནས་༩བར་ཡིན།
རང་བཞིན་སྟོམས། ཞྭ་བ་ཁ་ལ་མངར་བ་ཡིན། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྣ་བའི་ནད་སེལ་སློས་བ་སྦྱོང་།
བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རིམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

སླུབ་ཀ།
( དཔེ་རིས་ ༤༤ )
ལོ་མ་སྔོར་མོ་ཉག་ཅན་འཇམ་ལ་མཉེན། སྡོང་པོ་སྙེད་ནས་ཕྱོགས་བཞི་གྱེས། མེ་ཏོག་དཀར་སྔོ་མདངས་མི་གསལ་
བ་འབྲས་བུ་སྔོན་པོ་ལྷུགས་ཀྱུ་ཅན།
སྐྱེས་གནས་རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༦༠༠ནས་༤༠༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་གཞའ་ཚན་ཆེ་བའི་
ས་གང་དུ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་ཞིང་ཀ་སྐོད་སྨད་གང་དུ་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བར་ཡིན།
རང་བཞིན་དྲོད། ཞྭ་བ་ཁ་ལ་ཚ་བ་ཡིན།
ཕན་ནུས། སྐྱུག་གཅོད་དྲོད་སྐྱེས་རྒྱུ་སེར་འདྲེན། བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རིམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

ཐ་རམ།
( དཔེ་རིས་ ༤༧ )
ཐ་རམ་ལ་སྤྱིར་མིང་བཞི་འདིར་བེ་ཁྲུར་དང་གཉིས། དེའང་འབྲུངས་དཔེར། ཐ་རམ་ཞིང་ནང་ལམ་ཁར་སྐྱེས།
ལོ་མ་ལྤང་གུ་སྨྱུམ་འཇོང་ཅན། འབྲས་བུ་བྱུ་རུ་དམར་པོ་འདྲ།
སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མི་ཀྲར་༣༠༠༠ནས་༤༨༠༠བར་གྱི་ས་ལ་ཆ་ལ་སྐྱེས། ཐ་རམ་རང་ཡུལ་དུ་ཞིང་ཀ་ལ་
སྐྱེས་ན་རམ་སྤུང་རིས་རྒྱུམ་ཆར་མགོ་ལ་སྐྱེས།
བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦པའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཏོག་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས། རང་བཞིན་བསིལ།
ཞྭ་བ་མངར་ལ་ཁ་བསྐ་བ་ཡིན། རང་གི་ནུས་པས་ཚལ་བ་གཅོད། རྨ་རྣམས་སྐྱབ་ཅིང་རྒྱུ་སེར་སྐེམ། ན་རམ་
ནུས་པ་གོང་དང་མཚུངས། ཕན་ནུས། རང་གི་ནུས་པས་ཚལ་བ་གཅོད་ རྨ་རྣམས་སྐྱབ་ཅིང་རྒྱུ་སེར་སྐེམ།
བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ལྷ་རིམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

སླ་ལོ།

༼དཔེ་རིས་ ༥༦༽

ངོས་འཛིན། སླ་ལོ་གསེར་གྱི་རི་ལ་སྐྱེ། ལོ་མ་ཅུང་ཟད་རྩུབ་པ་ལ། སྡོང་པོ་དམར་པོ་རིང་ལ་ལྡེམ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྨིན་ཕུང་གཉིབས། ཞེས་པ་ལྟར་ལོ་མ་རྩུབ་ཉམས་ཅན་སྡོང་པོ་དམར་པོ་རིང་བ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྨིན་ཕུང་གཉིབས་པ་ལྟར།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༢༧༠༠ནས་༥༤༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། རང་ཡུལ་དུ་བྲག་ནག་ཕུ་ལ་སྐྱེས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༡༠བའི་བར་ལ་རྩ་བ་བསྡོགས་ཏེ་དག་པོར་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཅུང་ཟད་ཁ་སྐྱུར་བ། ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་རྒྱུ་ལོང་སྟོད་ཀྱི་ཚ་བ་སེལ། ཞེས་གསུངས། རྒྱུ་རྩི་གསོ་ཞིང་བཤལ་ནད་གཅོད་པར་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྨ་རམ་༣ནས་༤་བར་ཡིན།

ཏིག་ཏ།

༼དཔེ་རིས་ ༥༧༽

ཟུར་ཁ་བའི་ཁྲིད་ཆོས་སྤོ་སྨན་གྱི་བཤད་པ་ལས། ཏིག་ཏས་སྨས་བ། གངས་ཅན་བྲག་ལྷོངས་འཛིན་པའི་སུམ་བཅུ་ཏིག ཞེས་དང་། དེས་དཔེ་རིས་ལྟར་སུམ་བཅུ་ཏིག ཟངས་ཏིག ལྕགས་ཏིག་རིགས་གསུམ་ལས། སུམ་ཅུ། ཏིག་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ཕྲེང་བ་ལྟར་མཛེས་པ་ལོ་མ་ཆུང་མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་ཅན་དང་། ཟང་ཏིག་རྐང་རིང་ལ་ལོ་མ་འཕྲ་བ་མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་ཆུང་ངུ་ཅན། ཡལ་ག་རྐང་གི་མགོ་དང་ཀེད་པ་ཀུན་དུ་ཡོད་པ། ལྕགས་ཏིག་ཀྱང་འདྲ་ལ་ལོ་མ་ཆུང་མེ་ཏོག་སྔོན་པོ་ཅན་ནོ།།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༡༠༠༠ནས་༢༥༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ས་མཐོ་སྣན་རོང་དུ་སྐྱེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤང་ཐོ་བ་མདོག་སྐམ་པ་རོ་ཁ་ཙམ་ལས། ངོ་བོ་ཟང་ཏིག་ཁོ་ནི་ཁོང་དུ་གཏོགས་དགོས།

བཏོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༨པའི་བར་ཡིན། ཆ་ཚང་བཏོག་ཏེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་བསིལ། བྲོ་བ་ཁ་ཏིག་དང་ཁ་བ་ཙམ།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་སུམ་བཅུ་ཏིག་གིས་མཆིན་མཁྲིས་ཚད་པ་སེལ། ཟངས་ལྕགས་ཏིག་གིས་མཁྲིས་པའི་ཚད་པ་སེལ།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་སྨ་རམ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

ཆུ་རྩྭ།

〔དཔེ་རིས་ ༣༨〕

འབྲུངས་དཔེར། ཆུ་རྩྭ་ནི། རྩ་བ་གཡུ་སྦྲུལ་འཁྱིལ་བ་འདྲ། ལོ་མ་སྦལ་པའི་ལག་པ་འདྲ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༣༠༠ནས་༣༢༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ཆུ་རྩྭ་ཆུ་འགྲམ་ལུ་མར་སྐྱེས།

བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༧ནས་༩་བའི་བར་ལ་སྨན་རྩ་ཆ་ཚང་བཀོག་དེ་དག་པོ་བཀྲུས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་སློམས། རོ་བ་ཙུང་ཙམ་ཁ་བ་ཡིན།

ཕན་ནུས། བཤད་རྒྱུད་དུ་ཆུ་སེར་ཆུ་འབྱུང་བྱེད།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ སྐར་མ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

མ་ནུ།

〔དཔེ་རིས་ ༣༩〕

ལོ་མང་སྐྱེས་པའི་རིགས་ཅིག་རེད། རྩ་བ་སྦུང་རིལ་དབྱིབས་ཞིང་གི་རྒྱུར་གྲུར་པ་དེར་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་བ་ཡོད། སྡོང་པོ་འདྲོང་པོར་སྐྱེ་བ། སྔོར་དབྱིབས་དང་། གཞུང་རི་མོ་དང་སྤུ་གཉིས་པོ་ཡོད།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢༤༠༠ནས་༣༩༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། ལྡོ་ཁ་སོགས་ས་གནས་ཀྱི་ཞིང་འགྲམ་དང་། གྲོག་རོང་སོགས་ཀྱི་གཞའ་ཚན་ཆེ་སར་སྐྱེ་གི་ཡོད། རང་ཡུལ་དུ་ལྷུམ་ར་སོགས་སུ་སྐྱེ་གི་ཡོད།

བཀོག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༡༠བར་ལ་རྩ་བ་བསློགས་དེ་སྡོང་པོའི་ས་རྣམས་མེད་པ་བཙོས་དེ་ལེབ་ལེབ་གཏུབ་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན་སློམས། རོ་བ་ཁ་ཚ་ལ་ཁ་དེག་ཡོད།

ཕན་ནུས། མཆེར་པ་དང་ཕོ་བ་གསོ་བ་ལུས་ཟུངས་སློམས་ཞིང་སུན་སྣང་འཇགས་པ། ན་ཟུག་གཙོག་པ་མངལ་བརྟན་པོར་གནས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ སྐར་མ་༡ནས་༢བར་ཡིན།

པྲི་ཡང་ཀུ།

〔དཔེ་རིས་ ༤༠〕

ལོ་མང་སྐྱེས་པའི་རྩྭ་རིགས་ཅིག རྩ་བའི་སྡོང་པོ་ཐུང་ལ་ཨ་ར་འདྲ་པའི་རྩ་བ་མང་པོ་ཡོད། མདོག་ཁམ་ནག་ཡིན། སྡོང་པོའི་སྨད་ཆ་ནས་ཡལ་ག་མང་ཙམ་གཏོང་པ་བིའི་དབྱིབས་ཡིན། མེ་ཏོག་རྩེ་ནས་ཤར་བ་དང་ཡང་ན་ལོ་མའི་མཆན་ཁུང་ལ་འཁོར་ནས་ཤར་དེ་སྐྱེས་དབྱིབས་ལྦུར་ཆགས་པ།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༣༠༠༠ནས་༥༢༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཕལ་ཆེ་བའི་རི་མཐོ་སའི་སྤང་རི་ལ་སྐྱེས།

བཀག་དུས། སྤྱི་ཟླ་༦ནས་༨བར་ཡིན།

རང་བཞིན་བྲོ་བ། རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་བ། བྲོ་བ་མངར་ལ་ཁ་ཏིག་ཡོད།

ཕན་ནུས། ཕོ་བ་གསོ་ཞིང་མཆིན་རླུང་འཇགས་པར་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༡ནས་༣བར་ཡིན།

འབྲི་མོག།

[དཔེ་རིས ༤༧]

ལོ་མང་སྐྱེས་པའི་རྩ་རིགས་ཅིག་རེད། སྡོང་རྐང་ཡོངས་ལ་འཁྲིགས་ཞིང་རིང་པོའི་སྤུ་ཚགས་དམ་པོས་ཁྱབ་ཡོད། གདུགས་གཏིབས་མེ་ཏོག་བང་རིང་ཤར་བ་མེ་ཏོག་ཆེ་ཞིང་མདོག་སྔོ་སྨུག་ཡིན།

སྐྱེས་གནས། རང་ཡུལ་དུ་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༢༨༠༠ནས་༥༣༠༠བར་གྱི་ས་ཆ་ལ་སྐྱེས། མང་ཆེ་བ་ལྗོངས་ཡོང་གི་ས་གནས་ཕལ་ཆེ་བའི་རྩྭ་མང་སའི་དཀྱིལ་དང་། ཉི་གདུད་རི་ལྡེབས་ལ་སྐྱེས་གི་ཡོད།

བཀག་དུས སྤྱི་ཟླ་༨ནས་༩བར་ལ་རྩ་བ་བཀོག་ཏེ་གཙང་མ་བཟོས་ནས་སྐམ་གསེད་གཏོང་དགོས།

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ། བྲོ་མ་མངར་ལ་ལན་ཚྭ་བ་ཡོད།

ཕན་ནུས། ཚ་བ་དང་ཁྲག་ཚད་སེལ་བར་བྱེད་པ། སྐྲངས་པོ་འཇགས་ཤིང་དུག་སེལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

བེད་སྤྱོད། གཏོང་ཚད་ཟླ་རིམ་༧ནས་༩བར་ཡིན།

ཉར་ཚགས། རྣག་མེད་བསིལ་སར་བཞག་དགོས།།

# གློ་སྨན་སྔགས་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་བཟང་གི་མཛད་རྣམ་མདོར་བསྡུས་བཞུགས།

ཨོཾ་སྭ་སྟི། ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོབས། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ། །བཻ་ཌཱུརྱ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བདེར་གཤེགས་བརྒྱད་དང་རིགས་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུ་ཡི། །སྨན་གྱི་བླ་མའི་ལྷ་ཚོགས་མ་ལུས་དང་། །སྡེ་དཔོན་བཅུ་གཉིས་ཞང་བློན་སྡེ་དགུ་སོགས། །ཀུན་ལའང་ཕྱག་བྱས་བདག་ཅག་བར་ཆད་སོལ། །དངོས་གྲུབ་སྩོལ་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །མཚན་དཔེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མཁར། །ཐུགས་རྗེས་སྨན་གྱི་དབང་པོའི་ཚུལ་སྤྲུལ་པ། །རིས་མེད་འགྲོ་བའི་ཉེར་འཚོའི་ཆ་གདུང་རྣམས། །འཛོམས་མཛད་གང་དེའི་བཀའ་དྲིན་གཞལ་བྱའི་ཡུལ། །གངས་རིའི་ཕྲེང་བས་རབ་མཛེས་བསིལ་ལྗོངས་སུ། །གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་བརྒྱད་བཞི་རྒྱ་ཤེལ་དབང་། །ཐོག་མའི་སྲོལ་གཏོད་མཛད་པོ་གཡུ་ཐོག་པ། །ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་དྲིན་ལས་གཞན་དུ་ཅི། །ཁྱད་པར་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་བསྟན་པའི་སྒྲོག །ཉམས་ཐག་འགྲོ་བའི་ནད་སེལ་སྐྱབས་གཅིག་པུ། །གཡུ་ཐོག་པ་སོགས་རིམ་བྱོན་སྨན་པ་ལ། །བདག་ཅག་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འོད་གསལ་ལྷ་གདུང་ཆོས་རྒྱལ་སུ་ཏིག་ཕྲེང་། །ལུགས་གཉིས་དཔལ་བཞིན་སེམས་ཅན་བདེ་ལ་འགོད། །ཚད་མེད་བཞི་ལྡན་ལས་བཞིན་དབང་བསྒྱུར་བ། །ཨ་དམ་ཡབ་སྲས་སྐུ་དྲིན་གཞལ་དུ་ཅི། །ཁྲི་དཀར་གདུང་འབྱུངས་སྙིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་ཅན། །སྒྲིབ་བྱང་ཚོགས་རྫོགས་ཕྲིན་ལས་དབང་གྱུར་པ། །རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ས་སྐྱ་པའི། །བསྟན་སྐྱོང་མཁན་པོ་མཎྜའི་མཚན་ཅན་དྲན། །སྨོན་ཚོགས་སྒྲིབ་བྱང་མདོ་སྔགས་ཐུགས་སུ་ཆུད། །རྒྱལ་བསྟན་གཞན་ཕན་རིགས་གཞུང་ཁྱུར་བོར་མཛོད། །སྨན་གླིང་སྦྲོན་མི་སྤུར་ཕྲིན་མཐར་སོན་པ། །ཡབ་མཆོག་མཎྜལ་ཧཱུྃ་བྷ་དྲ་སྙིང་ནས་དྲན། །ཅེས་བསྟོད་ཚིག་མདོར་བསྡུས་སྔོན་དུ་ཕུལ་ནས། གང་འདྲི་བ་བྱེད་པ་ལ། སྨན་སྔགས་དམ་པ་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་བཟང་གི་མཛད་རྣམ་སྟེ། དང་པོ་འཁྲུངས་ཡུལ་ནི། ཕུན་ཚོགས་དཔལ་དང་ལྡན་པ་གློ་བོའི་ཡུལ། །འདོད་དགུ་མ་ལུས་འཛོམ་པ་གློ་བོའི་ལྗོངས། །རིག་གནས་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་གློ་བོ་མཆོག །དམ་ཆོས་དར་པ་གློ་བོ་ས་ལུང་དཀར། །ཞེས་གློ་བོ་ཡུལ་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་སྐམ་ཁྲུ་༡༢༤༠༠ཡོད་པ། ཧི་མ་ལ་ཡི་ཡ་གྱལ། སྟོན་མངའ་རིས་པཎ་ཆེན་ཡབ་སྲས་སོགས་སྐྱེས་ཆེན་དུ་མ་འཁྲུངས་པའི་གནས། མང་བཀུར་རྒྱལ་རྒྱུད། ལྷ་ནས་བཙན། དམུ་སོགས་ནས་མི་རྗེ་གུང་རྒྱལ་ཞེས། ཨོ་རྒྱན་པདྨས་ལུང་བསྟན་པའི་ཕུག་ན་རྡོ་རྗེའི་རྣམ་འཕྲུལ་སྐྱེས་མཆོག་ཨ་དཔལ་རྣམ་འཕྲུལ་གྱི་ཨ་སྐྱོང་དུས། རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་སྐབས་བཀའ་བློན་སྔོ་བཞི། བུ་སྔོ་བཞི། དཔའ་བོ་སྔོ་གསུམ་རིགས་གནས་སྔོ་བཞི། བཅས་དང་འབངས་མངའ་སྡེ་ལ། གློ་བོ་ཆོ་བདུན་སྟེ། ཆྷ་ར་ཕྷ་ཙུན། ཐག་སེམ། དོལ་ཤོག་གྲུ་བཞི། སློ་མི་ཙུམ་ལ་སོགས། རྒྱལ་ཁབ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་བྱུང་ཀྱང་། སྔོན་བསགས་ལས་དང་། རླུང་རྟའི་དར་གུད་ཀུན་ལ་འབྱུང་སྲོལ་གྱིས། གློ་བོ་འཛུམ་ལའི་འོག་ཏུ་ཤོར། འཛུམ་ལ་གོརྐའི

འོག་ཏུ་ཤོར་ནས། དུས་འདིར་ནི་པལ་རྒྱལ་ཁབ། ཌྷཽ་ལ་གི་རི་ཨན་ཙལ་མ་སི་ཐང་ཛྷོ་ལྷ། སྒློ་སྨན་ཐང་ཌྷ་ཧྲི་ཤ ཧར། ཨོ་ར་བདུན་པའི་ནང་། བྲམ་ཐང་བཞི་མཆོ་སྨན་སྤྲགས་གྲོང་ནང་འབྲུངས། གཉིས་པ་རིགས་རུས་ནི། རིགས་ནི་བསམ་གླིང་དགོན་གྱི་བསྟན་འཛིན་ཉི་མའི་གསུང་སྤྲུལ་ཡིན་པ་རྐྱང་མའི་གྲྭ་ཚང་སློབ་དཔོན་དཔལ་བཟང་ཚེ་རིང་ལུང་བསྟན། རུས་ནི། ཁྲོ་དཀར་ཞེས་སྨན་སྤྲགས་གཉིས་བར་མ་ཆད་པ་བྱུང་བའི་རུས། ཁྱད་པར་ཁྲོ་དཀར་བསྟན་འཛིན་རས་པའི་གདུང་བར་མ་ཆད་པ་བྱོན་པ་ལས་ཡབ་མཆོག་ཀརྨ་དང་། ཡུམ་སྒློ་བོའི་ཕྱུག་མཛོད་ཕུན་ཚོགས་བཟང་པོའི་ཚ་མོ། སྲས་མོ་ཚེ་རིང་དབང་མོ་གཉིས་ལས། སྤྱི་ལོ་༡༩༢༨ རབ་བྱུང་༡༦ ཐོག་མར་ཤར་བའི་ས་ཕོ་འབྲུག་ཧོར་ཟླ་༤ པའི་ཚེས་༡༠ བཟང་པོར། ཡུམ་ལ་མནལ་ལམ་བཟང་པོ་ནམ་མཁའ་ལ་འཇའ་ཚོན་དང་། སྤོས་ངད་འཕྱུལ་ཞིང་རྟགས་མཚན་བཟང་པོ་དང་བཅས་ཏེ་སྐུ་འཁྲུངས། འཁྲུངས་མ་ཐག་ཁོང་གི་སྤོ་བོ་དམ་པ་དཔལ་བཟང་ཚེ་རིང་གིས། དཀོན་མཆོག་ལ་གསོལ་འདེབས། ཆོས་སྐྱོང་ལ་འཕྲིན་བཅོལ་མཛད། བསངས་དང་ཁྲུས་གསོལ་རྒྱས་པ་མཛད་ནས་མཚན་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་བཟང་གསོལ། གཟི་བརྗིད་ཆེ་བ་ཀུན་གྱི་ཡིད་འོང་དུ་གྱུར། དགུང་ལོ་གསུམ་བཞི་ལ་ཤོག་བུ་ཆུང་ཆུང་བསྒྲམས་ནས་ཀ་ཁ་ཟེར་བ་དང་། ལྷུམ་རྩྭ་རེ་གཉིས་སྒྲུབ་ནས་སྨན་ཡིན་ཁྲུལ་སོགས་མཛད་པས། སྤོ་བོ་དམ་པས་ཡུམ་ལ་འདི་ནི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་བསམ་གླིང་དགོན་གྱི་བླ་མའི་ཡང་སྲིད་ཡིན་པས་གཙང་སྦྲ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། མ་འོངས་པ་ན་སྒློ་བོ་ནང་ནང་བསྟན་སྐྱོང་བའི་ལུང་བསྟན་སོགས་སྩལ། གསུམ་པ་བླ་མ་དང་སློབ་དཔོན་བརྟེན་པ་ནི། དགུང་ལོ་ལྔ་པ་ལ་སྤོ་བོ་དམ་པ་དཔལ་བཟང་ཚེ་རིང་གིས་ཡི་གེ་བསླབ་དབུ་ཚུགས་ནས། དགུང་ལོ་བདུན་ཐོག་འབྲི་ཀློག་མཁྱེན་པ་བྱུང་། འདི་ལོ་ཡབ་ཀརྨ་འབྱུང་བཞི་འཁྲུགས་ལ་བསྟུན་གཞི་དྲག་པོ་སྨན་བཅོས་སོགས་གང་གིས་མ་ཕན་པར་དགོངས་པ་རྫོགས། ཁོང་གི་མ་ཡུམ་ལ། ཁོང་གི་གཅེན་མོ་བསྐལ་བཟང་ཞེས་པའི་སྐུ་མཆེད་གཉིས་ལས་མེད། དགུང་ལོ་དགུ་ནས་བཅུ་གཅིག་བར། སྤོ་བོ་དམ་པས་བྱང་གཏེར་སྒྲུབ་བསྐོར་རྣམ་གསུམ་གྱི་དབང་གནང་ནས། སྔོན་འགྲོ་ཞིབ་བཅོལ་གྲུབ། དགུང་ལོ་བཅུ་གཅིག་ཐོག་སྤོ་བོ་དམ་པ་ནི་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས། ཁོང་ནི་རིག་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཡིན་པས། སྒློ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོས། དབུ་ཡི་མཆོད་གནས་དང་། རྩེ་ཡི་རྐྱང་མ་གྲྭ་ཚང་གི་དབུ་འཛིན་གནང་། དགོངས་གཤེགས་དེ་ཉིད་ཐུགས་དམ་ལ་ཞག་གསུམ་བཞུགས། ཡང་སྲིད་ཡང་འཁྲུངས་པ་ད་ལྟ་སྒློ་འཕྲིན་དཀར་གྱི་སྤྲགས་པ་པདྨ་རིག་འཛིན་འདི་ཡིན། དེ་ནས་ཁོང་གི་ཞང་པོ་སྐུ་དྲག་གཉེར་དོན་ལྡན་སྲས་བསམ་གྲུབ་ཚེ་བརྟན་མདུན་ནས། དཀོན་སྤྱི། འཇའ་ཚོན་སྙིང་དྲུག་གི་དབང་ལུང་རྣམས་ཞུས། དགུང་ལོ་བཅོ་ལྔ་པར་ཁོང་གི་ཡུམ་གྱིས། ཨ་ཁྲུ་ཁྲོ་རིག་རྡོར་ཞེས་གྲུབ་སྨན་མཁས་པ་ཆེན་པོའི་སྐུ་མདུན་དུ་ཁྲིད་ནས་ཞུས་པ། ངོས་ཀྱི་དྭ་ཕྲུག་ཕ་མེད་འདི། རུས་ནི་སྨན་སྤྲགས་ཡིན་པས་ཨེམ་ཆི་ཞིག་སློབ་པར་ཞུས་ནས་མིག་ནས་མཆི་མ་བྱུང་ལག་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་བཏབ་པར་ཞལ་བཞེས་ཐོག དེར་རྒྱུད་བཞི་ཐོག་མར་སྦྱོང་བརྩོན་གནང་། དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་སློབ་དཔོན་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ལ་བཏུགས་པ་འབྲིས་ཀྱི་ཨམ་ཆི་སྟག་ལོ་བ། ཕུ་ཕག་ཨམ་ཆི་ག་དགའ། ཁམས་པ་ཨམ་ཆི་ཡོནྡ་དང་སྟག་ལུང་པ་གཉིས། བོད་ཀྱི་ཨམ་ཆི་བསྟན་འཛིན་ཤེས་རབ། ཚེ་གྲགས། པདྨ་རིག་འཛིན། བྲག་དཀར་བ།

བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་མདུན་ནས། སྨན་ཕྱོགས་དབང་ལུང་ཁྲིད་སོགས་མང་པོ་ཞུས། ཤེས་རབ་དང་སྦྱོང་སྦྱངས་བཅས། ཉིན་མཚན་འབད་པས་མཁས་དབང་དུ་གྱུར། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་ལྷ་བྲིས་མཁས་དབང་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། དཔོན་ལྷ་སངས་རྒྱས། ཤ་རི་བ་ཕུར་རྡོར་སོགས་ནས་ལྷ་བྲིས་སྦྱངས་བརྩོན་གནང་ནས་ལྷ་བྲིའང་མཁས་དབང་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། རིས་ལ་དགོན་གྱི་ཕྱག་མཛོད་པད་དབང་། གློ་བོའི་རྩིས་དཔོན་ཨུ་རྒྱན། གེར་ལུང་རྩིས་དཔོན་སོགས་ནས་རྩིས་སྦྱངས་བརྩོན་གནང་བས་མཁས་དབང་དུ་གྱུར། གཞན་ཡང་བླ་མ་བརྟེན་ཚུལ་ལའང་། དཔལ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་ངག་དབང་ཀུན་དགའ་རིན་ཆེན། ཡབ་རྗེ་ངག་དབང་མཐུ་སྟོབས་དབང་ཕྱུག རྒྱལ་དབང་ཀརྨ་པ་བཅུ་དྲུག་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྡོ་རྗེ། ༧གོང་ས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ། སྐྱབས་རྗེ་བདུད་འཇོམས་རིན་པོ་ཆེ། སྐྱབས་རྗེ་བཅོ་བརྒྱད་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེ། ཁྲ་རིག་རིན་པོ་ཆེ། མཆོག་གླིང་རིན་པོ་ཆེ། རྫོགས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ། སྟག་ལུང་རིན་པོ་ཆེ། སེར་རྟ་རིན་པོ་ཆེ། ཤང་པ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་དང་། ཁྱད་པར་དུ། རྩ་བའི་བླ་མ་དམ་པ་བྲག་དཀར་བཀའ་བརྒྱུད་འགྱུར་མེད་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བརྟེན་ནས་སྔགས་གསར་རྙིང་གི་དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་མང་པོ་ཞུས། སྒྲུབ་པའི་གནས་ཁབ་ནི། གློ་སྨ་རགས་ཕུག་པ། བསམ་གྲུབ་གླིང་དགོན་པ། བྲག་དཀར་ཕུག་པ། བསམ་རྫོང་ཕུག་པ། གློ་ཁང་རང་ཁང་། ཤ་རིས་ཕུག་པ། གློ་རྒྱལ་ཁང་ནང་སོགས་ལ་སྒྲུབ་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད་པ་རྟགས་ཐོན་པར་བྱུང་། གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་བལ་ཡུལ། བོད་སོགས་སུ་ངལ་བ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས། དབེན་ས་རི་ཁྲོད་དང་དགོན་གནས་མང་པོར་འགྲིམ་པ་མཛད་དོ། བཞི་པ་ཕྲིན་ལས་སྐྱོང་ཚུལ་ནི། དགུང་ལོ་༢༧་བར་གློ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཨ་ཧམ་བསྟན་འཛིན་དགྲ་འདུལ་གྱི་དབུ་ཡི་མཆོད་གནས་དང་བླ་སྨན་པ་དང་། སྔོན་ཐང་ཡུལ་གྱི་ལྷ་དཔོན་དང་རྩིས་དཔོན་འགན་བཞེས་ཐོག ནེ་པལ་ལོ་༢༠༠༠་ལོར་དམངས་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་ཞེས་རྩ་ཁྲིམས་གསར་པ་ཞིག་ཐོན་ནས་སྔོན་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྲོལ་བཟང་རྣམས་མེད་པར་ཐུབ་པ་ལ། ཐུགས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་ཧ་ཅང་གནང་བ་མཛད། མཛད་སྤྱོད་ནི་སྤྱིར་དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་ཆེ་བ། གོང་བླ་དཔོན་དང་བགྲེས་རིགས་ལ་གུས་པ་ཆེ་བ། མི་དམངས་ཀུན་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་བྱམས་སྙིང་ཆེ་བ། སྙིང་ཐབས་མཁས་ཞིང་མཁྱེན་པ་རྒྱས་པས་ཀུན་གྱིས་སྤྱི་བོར་བསྐུར་བའི་འོས་སུ་གྱུར། དགུང་ལོ་༢༥་པར་རྒྱ་ནག་རི་བོ་རྩེ་ལྔ་རུ་དགེ་སློང་བསོད་ནམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གནམ་ནས་བབས་ཡིག་གིས་དགེ་བསྐུལ་ལ་བརྟེན། བྱ་ཐང་བཞི་ཆོ་ནང་སྨྱུང་གནས་སྒྲུབ་མཆོད་གསར་འཛུགས་གནང་ནས། ལོང་བའི་མིག་ཕྱེ་པ་ལྟ་བུའི་དགེ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གིས་བཞི་ཆོ་བཞིར་སྨྱུང་གནས་བཞི་དང་། དེ་མིན་གློ་སྟོད་སྨད་ནང་ཡུལ་རིང་ལོ་རེ་བཞིན་སྨྱུང་གནས་སྒྲུབ་མཆོད་རེ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་དང་། སྨྱུང་གནས་མང་པོ་མཛད་པས་སྨྱུང་གནས་བླ་མ་ཡང་མཚན་དུ་གསོལ། བོད་ཟླ་བཞི་པའི་ནང་སྨྱུང་གནས་བར་མ་ཆད་པར་མཛད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཐུགས་རྗེ་སྨོན་ལམ་བཅས་པས་འགྲོ་བ་མང་པོའི་བློ་ཁ་ཆོས་ལ་བསྒྱུར། དགུང་ལོ་༢༨་ནང་བོད་བྱང་ཐང་འབྲོག་སྡེ་ཆོས་ཆེར་མི་དར་བའི་ལུང་ཁུག་ནང་། རྩ་མཚོ་ལྦུ་དང་། ཐྱ་ཕན་ས་གསུམ་སོགས། ཡུལ་སྡེ་མང་པོར། དགེ་བའི་ཕན་ཡོན། སྡིག་པའི་ཉེས་དམིགས། ལས་རྒྱུ་འབྲས། ཚེ་མི་རྟག་པ་སོགས་གསུང་ནས་འགྲོ་བ་མང་པོའི་བློ་ཆོས་ལ་བསྒྱུར། ནད་པ་མང་པོ་སྨན་གྱིས་ནད་ལས་གྲོལ། རྗེ་རིང་དམར་པའི་དྲིན་བཙན་མདུན་སྦྱིན་སྤྱིག་སྐབས། བཙན་གྱིས་ཕྱིན་ལས་སྒྲུབ་པ་སོགས

རྟགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བས་ཀུན་གྱི་དད་པ་ལྷག་པར་སྐྱེས་ནས་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོར་སྐྱོང་། དགུང་ལོ་༣༠་བར་སྟོན་རྗེ་ཡི་རྙིང་མ་གྲྭ་ཚང་གི་ཏྲ་ཕུག་དུས་ཆེན་ཞེས་རིག་འཛིན་ཚེ་དབང་ནོར་བུ་དང་། ཆོས་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་དཔལ་འབར་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཆེན་ཁྲིད་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། བར་འདིར་ལོ་༢༧་ཙམ་རིང་མེད་པར་གྱུར། དེའི་ཚབ་ཏུ་སྨྲིལ་ཟླའི་དུས་ཆེན་ཚུགས་དགོས་པའི་འབྱུང་གནས། འགྲོ་གསུམ་བྲག་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་བརྒྱུད། གློ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་ལ་ཞུས་ནས་སྦྱིན་བདག གློ་བོ་ཆོ་བདུན་གྱི་བྲག་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་འཛིན་གྱིས་རྙིང་མ་གྲྭ་ཚང་མགར་ཕུག་གྲྭ་ཚང་། གློ་བོ་ཆོ་བདུན། བྲག་དཀར་བུ་སློབ་རྣམས། བོད་ཟླ་༦་ཚེས་༨་ནས་ཚེས་༡༢་བར་གནས་གློ་བོ་དགེ་དཀར་དུ་འཛོམ་ནས། བྱང་གཏེར་སྒྲུབ་སྐོར་རྣམ་གསུམ་ནང་གསང་སྒྲུབ་གུ་རུ་མཐིང་ཀའི་ལས་བྱང་། ཀློང་གསལ་མཁའ་འགྲོ་སྙིང་ཐིག་གི་ཆ་ལག་དྲག་པོ་ཏྲ་ཕུག་ཁྲུང་གསུམ་ལས་བྱང་། བཀའ་སྲུང་གསོལ་ཁ་བཅས་མཛད་ལ་བར་མ་ཆད་པ་གནང་། དགུང་ལོ་༢༢་ལ་སྟོན་མ་ཎི་གྲོང་ནས་དགུན་པོ་བོད་ཟླ་༡༡་དང་༡༢་ལ་སྨན་ཐང་བདེ་ཡང་དུ། ལྷ་མོ་འཁྲབ་སྲོལ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ཚབ་དུ་ཨ་ཆེས་འཆམ་སྐུ་དྲག་མ་ཎི་ཞེས་གསར་འཛུགས་སྐབས། སྦྱིན་བདག་གློ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་ཚོས་གྲོགས་རྣམས་ནས་འཁྲབ་ཆས་འདུ་སྒྲུབ་གནང་། ཁོང་དང་སྲས་བསྟན་པ་གཉིས་ནས་འདྲ་འབག་གསར་བཟོ་གནང་། སྨན་ཐང་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་༡༦་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་། ཨ་ལྕེ་ལྷ་མོའི་ཟློས་གར་གྱི་སློབ་དཔོན་གནང་ནས་དར་སྤེལ་ཐོག་འགྲོ་མང་ཚོས་ལ་བསྒྱུར། འདི་ཁྲིམ་མང་ལ་ལོ་ཆེན་མ་ཎི་བསྐུལ་ནས་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། དགུང་ལོ་༤༨་ལ་སྟོན་དབྱར་སྟོན་ཞེས་སྨན་ཐང་དུ་བོད་ཟླ་༨་པའི་ནང་ཟླ་སྟོད་གཟའ་སྐར་བཟང་པོའི་ཚེས་ལ་ཉིན་༦།༧་ཙམ་རིང་ཐུགས་སྒྲོ་གླིང་ག་གནང་སྲོལ་ཡོད། ཉིན་དང་པོ་ལ་གློ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་མཆོག་ཏོག་གསུམ་དབུ་ཞྭ་བཞེས་ནས་ན་བཟའ་ཆིབས་སྒ་གཟབ་སྤྲོད་ཐོག སྐུ་དྲག་དམག་ཁྲུ་རྣམས་རང་རང་ལུགས་ཀྱི་གཟབ་སྤྲོད་དང་བཅས་ཐམས་ཅད་ཆིབས་ཐོག་ལ་གླིང་ཁ་ན་མ་ཆེན་མོ་རུ། དབུ་གུར་མཐོང་བ་རང་གྲོལ་ནང་ཆོས་རྒྱལ་དང་སྐུ་དྲག་རྣམས་བཞུགས་བསྐོད། འདི་མིན་གུ་ཐང་པ་ སྟོན་ལྷང་པ། པོ་གླིང་པ། བྱམས་ཐང་པ་སོགས་སོ་སོའི་དབུ་གུར་ནང་ཛ་ཚང་། ཤ་མར་ཐུད་གསུམ་གྱི་གསོལ་བ་བཞེས་ནས། ཏ་རི་རྟ་བརྡུངས་པས་འབམ་རྟ་ཐེངས་གསུམ་བརྡུངས་ཏེ་བརྡ་གཏོང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་དབུ་གུར་ནང་འཛོམས་ནས། ཛ་ཚང་མཆོད་ཅིང་སྐྱིད་པའི་གླུ་དང་དགའ་བའི་ཞབས་བྲོ་བྱེད་ནས་དགོང་མོར་སྐོར་རག་ཏག་ཏུ་ཏ་རྒྱུག་འབེན་རྒྱབ། འབེན་བཞི་ནི། དགྲ་ཤ་ཡག་པ། དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་། གཡག་གྱང་ཀའམ་བག་ལེབ། བཞི་ཡིན་ལ་དགྲ་བོ་འདུལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད། ཉིན་གཉིས་པ་ལ། ཆོས་རྒྱལ་དང་དམག་ཁྲུའི་ཁར་བུ་མོའི་དབྱར་སྟོད་ཞེས་རྒྱལ་མོ་སྐུ་ཞབས་མགུལ་རྒྱན་ཆེན་པོ་རྒྱན་སྤྲས་དང་ཁྲིམ་མའི་དབུ་རྒྱན་སོགས་རྒྱན་ཆ་བཏགས་པ་རྣམས་ཞབས་ཞུས་བྱས་པ་སྟོན་ཉིན་ལྷར་མཛད། ཉིན་གསུམ་པ་ལ། སྨན་ཐང་ཆོས་སྡེ་དགོན་པའི་བླ་གྲྭ་རྣམས་ལ་སྔ་དྲོ་སྦྱིན་བདག་རྣམས་ནས་ཁྲིམ་ཚང་ཞུས། མཇལ་དར་གོར་བཅས་གྲྭ་གཤག་སོ་སོར་ནང་འབུལ་བ་དང་། དགོང་མོར་ཆིབས་ཐོག་དབུ་གུར་ལ་ཕེབས་སྲོལ་ཡོད། རྟ་ཐོག་ནས་འབེན་མ་ཕོག་པ་རྣམས་མདའ་ར་ནང་དུ་སྐུ་གྲགས་རྣམས་ནས་མདའ་ལ་པི་ཅུ་བསྐུལ་ནས་མདའ་རྒྱབ་ནས་འབེན་རྒྱག རྟེན་འབྲེལ་ཟབ་རྒྱས་གནང་སྲོལ་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་ཞུས་ལྷར་ལུགས་སྲོལ་རྣམས་ཉམས་ནས་མེད་པ་སོང་རྐྱེན། དགུང་ལོ་༤༨་བར་སྨན་ཐང་ཡུལ་གྱི་ཐན་པོ་འཇོད་དུས། ལུང་པ་རྣམས་འཛོམས་ནས། དབྱར་སྟོན་གྱི་འབྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་སྐོར

གསུངས་ནས། དབྱར་སྟོན་སྐར་གསར་འཛུགས་དགོངས་འདོད་ལ་ཀུན་ཡིད་མཐུན་ནས། སྨམ་འགྱུར་རིག
སོགས་ལུང་པ་ཀུན་གྲོས་འཆམ་ཐོག ཆོས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞུས་ནས་དགོངས་མཐུན་ཐོག་ལོ་༡༤ རིང་དབྱར་སྟོན
གསར་འཛུགས་རྒྱུན་སྐྱོང་གནང་། དགུང་ལོ་༣༦ བར། དཔལ་བཟང་སྤྱིན་པ་ཞེས་པ་སློན་ཐང་མི་རྒན་ཞིག་ལ
སྐུ་ལྷ་མདུང་དམར་གཉན་པོའི་འཁོར་རྟ་བདག་བརྒྱད་ནང་གསེས་གི་སྐུ་བརྟན་ལྷ་བབས་ལུང་བསྟན་ཡང་ཡང་བསྐུལ་ནས
བསྟན་པ་སྤྱི་རིམ་བྱུང་ན་ཕན་ཡོན་དང་། མ་གྲུབ་ན་བར་ཆད་འབྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། འདི་མིན་མི་མང་པོའི་རྨི
ལམ་འཚུབས་པ་མི་འདོད་པའི་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་། མདུང་དམར་ཆིབས་པ་ལྷ་རྟ་ཟག་པ་ཡང་། ལྷ་དཔོན་སྔོ་རྟ་ཡང་
ཡང་ཕེབས་པ་ལུང་བྱུང་རྨི་ལམ་རྟགས་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་། དཔོན་འབངས་རྣམས་ལྷན་འཛོམས་ཐོག སྔན
སྔགས་གིས་གསུངས་པ། བསྟན་པ་སྤྱི་རིམ་ཞེས་པ་འདི་སྟོན་ཆོས་རྒྱལ་གདུང་རབས་དགུ་པ་ཨ་ཧམ་བསམ་གྲུབ་ལ
གདུང་སྲས་བདུན་བྱུང་ཡང་། བར་ཆད་མཐུ་གཏད་སོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་རྒྱས་ནས། གདུང་སྲས་དྲུག་སྐུ་ཚུང་དུའི
དུས་སུ་འདས་གྲོངས་སོང་རྐྱེན་དང་། གློ་བོར་ནད་ཡམས། ཆར་ཆུ་མི་འབབས་པ་སོགས་རྐྱེན་ངན་མང་པོ་བྱུང་བ
སོགས་བཟློག་ཐབས། བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེངྒེ་སོགས་སྤྱན་དྲངས་ནས། སྐུ་རིམ་ཕུར་པ་ཕྲིན་ལས་ཕུར་བཟློག་དགོས་པའི
ལུང་བསྟན། གང་ཞེ་ན ལས་བཞི་སྒྲུབ་པ། ས་དགེ་རྙིང་གསུམ བཀའ་འབྲུག་བོན་གསུམ་སོགས་ལ
ཡོད་མོད་ཀྱང་སྒྲུབ་པ་བཀའ་བརྒྱད་ནང་གསེས་ཕུར་པ་འཕྲིན་ལས་ནི། སྟོན་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་དང་།
ལས་ཅན་བལ་མོ་ཤཱཀྱ་དེ་བ་གཉིས། ཕུར་བུ་གསུམ་བསྒྲུབ་ནས། ཀླུ་དྲག་པོ། གནོད་སྦྱིན་དྲག་པོ། ཡཀྵ
ནག་པོ་གསུམ་རྡུལ་དུ་བརླག་ནས། བོད་ཀྱི་ལྷ་སྲིན་གདུག་པ་ཅན་དམ་ལ་བཏགས་པ་སོགས། བོད་དུ་སད་མི་མི
བདུན་ནས་བར་མ་ཆད་པར་བྱུང་། འཁོན་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་པོས། རྙིང་མའི་སྒྲུབ་བསྐོར་རྣམས མཆོད་རྟེན
ནང་དུ་སྦས་ནས་སྔགས་གསར་མའི་སྒྲུབ་པ་ཁོ་ན་མཛད། ས་མིང་ཆོས་ལ་ཐོགས་ནས་ས་སྐྱ་བ་ཞེས་གསར་འཛུག
གནང་ཀྱང་། དཀར་བདུད་གཉིས་ཀྱིས་བར་ཆད་མཛད་པར་བརྟེན། ཕུར་པ་འཕྲིན་ལས་སྔགས་རྙིང་མ་གཙང་རྐྱང
མཛད་དགོས་བྱུང་བ་བཞིན དཔལ་ས་སྐྱར་འདི་ཡི་ཕྱག་རྒྱུན་ད་ལྟ་བར་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་མཛད་སྲོལ་ཡོད་པར་བརྟེན།
སྟོན་གློ་བོ་ནང་བོད་ཟླ་བ་༡༢ ཚེས་༢༤ ནས་ཚེས་༢༩ བར་མཛད་སྲོལ་ཡོད་ཀྱང་། བར་དེ་ལོ་༡༧ ལ་མ་བྱུང་རྐྱེན།
གློ་ནང་བར་ཆད་མང་པོ་བྱུང ད་ལྟ་ལྷ་ཡི་ལུང་བསྟན་ཡང་ཡང་བསྐུལ་བ་དང་། སྔན་སྔགས་མཆོག་ལའང་།
རྨི་ལམ་ལུང་བསྟན་པ་ལྷ་རྟ་འོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཞུས་པས། དཔོན་འབངས་རྣམས་བཀའ་བགྲོས་གཅིག་ཏུ་ཞལ་མཐུན་དུ
གྱུར་ནས། ཆོས་རྒྱལ་གཙོས ཨ་ཧཾ་འཛིགས་མེད། དཔལ་འབར། སློན་ཆོས་མཁན་པོ་བཀྲ་ཤིས་བསྟན
འཛིན། སྔན་སྔགས་བཀྲ་ཚེས་གསུམ་ནི་གློ་བོའི་མཁན་སློབ་ཆོས་གསུམ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁོང་རྣམ་གསུམ་གཙོས་གློ
མི་དམངས་ནས་བསྟན་པ་སྤྱི་རིམ་བོད་ཟླ་༣ ཚེས་༢༤ ནས་ཚེས་༢༩ བར་གསར་འཛུག་གནང་། སྤྱིན་བདག་གློ་བུ་ཚོ
བདུན། མཆོད་གནས་སློན་ཆོས་དཀོར་གྱི་འདུས་ཚོགས་ནས་ཚེས་༢༤ ལ་མཆོད་བཞེངས། ཚེས་༢༦ ལ་ཡི་དམ
དཀྱིལ་ཚོག ཚེས་༢༧ ལ་སྟོད་ལས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པ་ཐ་འཆམ། ཚེས་༢༨ ལ་སྨད་ལས་དགྲ་བགེགས་བསྒྲལ་བ་རྣ
འཆམ་སོགས་གཞན་ཡང་འཆམ་མང་པོ་འཕགས་སྲོལ་ཡོད། ཚེས་༢༩ ལ་གཏོར་བཟློག་ཕྱི་ལ་སྐྱོན་སྲོལ་ཡོད།
ཆོས་རྒྱལ་གཙོས་ཡུལ་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་རྣམས་ནས་མི་མདའ་མང་པོ་སྐྱོན་སྲོལ་ཡང་ཡོད། དགོང་མོར་རྒྱལ་ཁང

ནང་དུ་བླ་མ་སློབ་དཔོན་དབུ་འཛིན་གཉིས་གཙོ་བོ། རྒྱལ་གླིང་པ་གཉིས། བཅས་སྦྱིན་བདག་ཆོས་རྒྱལ་གཙོ་བོས
ཡུལ་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་རྣམས་ལ་དབུ་ཡ་རམ་གཙུག་མར་ཕུལ་སྐྱོལ་བཅས་སྤྱི་ལོ་༡༩༨༣ ནས་གསར་འཛུགས་གནང་།
ལོ་གཉིས་རིང་གཙོ་བོ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གནང་། དེ་ནས་ལས་རིམ་དབང་དང་བསླེན་བསླབ་སོང་བ་རྣམས་གྲལ
རིམ་གྱིས་ད་ལྟའི་བར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གསར་འཛུགས་གནང་བའོ། །གཞན་ཡང་ཆོས་བཅུ་དུས་མཆོད། ཆོས་བརྒྱད
མཆོད་པ་སོགས་ཐུགས་འགན་བཞེས་ནས་འགྲོ་བ་ཆོས་ལ་བསྐུལ་བའི་ཐབས་ཁོ་ན་ལ་བརྩོན་པ་བར་མ་ཆད་པ་གནང་བའོ།
།དགུང་ལོ་༨༣ ནི་པལ་ཏྲུར་ཐཱམ་ཀླི་ཀྲ་གིས་བལ་ཡུལ་ཡམ་བུར་གདན་ཞུས་བྱས་ནས། གླི་མི་ཋུམ་ལ་དོལ་པོ་ གློ
བོ་ སློ་ཤང་ ནུབ་རི་ ཧྣ་ཧྣིང་ སང་ཁྲུ་ ས་ཀླ་ སོ་ལུ་ཁུམ་བུ་སོགས་ནས་ཨེམ་ཆི་ ༢༡
ལྷན་འཛོམ་ཐོག སྨན་སྟགས་ མཆོག་ཉིད་ཉིན་བཅུ་རིང་ སྨན་གྱི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ནས
འཁོར་རྣམ་པ་བཞིའི་རང་རང་ལུགས་སུ་གོ་བ། བོད་དུ་ཤཱཀྱའི་རིགས་སྨན་པ་བི་བྱི་དྲུང་གི་ཐོར་ཅོག་ཅན་བྱུང་།
གཡུ་ཐོག་གསར་རྙིང་གཉིས་སོགས་ནས་སྨན་རྒྱུད་བྱུང་སྐྱོལ། རང་ཅག་ནི་པ་ལའི་རྗེ་མ་ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་དུ། ཨེམ་ཆི
ཞེས་འདི་ཡིས་མི་དམངས་ལ་ཕན་ཐོག་པའི་ལོ་རྒྱུས། ནི་གཞུང་ནས་ཨེམ་ཆི་ལ་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་དགོས་པ་སོགས
འབྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་མང་པོ་གསུངས་པས་ ཀུན་ཡིད་ཆེས་དང་ དད་པ་ལྷག་པར་སྐྱེས་ནས། ཏེ་འིས
རྒྱང་མཐོང་གློག་འཕྲིན། ནང་སྟོན་པ་དང་རླུང་འཕྲིན་ཐོག་འཛམ་གླིང་ལ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་བྱུང་། ད་ལྟའི་བར
ལོ་ལོར་ལྟར་བལ་ཡུལ་དུ་ཨམ་ཆི་ཚོགས་པ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༣ ལོར་གློ་བོ་རྒྱལ་ཁུང་བརྒྱུད་ནི་གཞུང་ནས་བོད་སྨན
བཟོ་ཆོག་པའི་ལག་ཁྱེར་ཡང་ཐོབ་ནས། གློ་ཀུན་ཕན་སྨན་རྩིས་ཁང་ཞེས་པ་འཛུགས་ཆོག་པའི་ལག་ཁྱེར་དང་། ནི
གཞུང་ནས་སྨན་འཕྲིལ་སྐོར་ཕྱུག་ཁྱེར་གཟེངས་བསྟོད་ཡང་མང་པོ་ཐོབ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༨ ལོར་ཨེ་ཀབ་ཨནྣ་པུརྞ
འཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལས་རིམ་གྱིས་མུ་སི་ཐང་ཊྭོལླའི་ནང་ཨེམ་ཆི་རྣམས་རྫོང་གསར་པར་འཛོམས་བཙུག་ནས་བཀའ
བགྲོས་ཚོགས་འདུར་ཨེམ་ཆི་༢༤ ཕེབས་འདུས་ལ། སྨན་སྟགས་མཆོག་ཀྱང་ཕེབས་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་གསལ།
དང་པོ་རྒྱ་གར་དུ་སྨན་གྱི་གནས་ཀྱི་གྲོང་ངམ། ནགས་ཀྱི་གནས་སམ ནང་ལྟར་ལྟ་ན་སྡུག་ཞེས་པའི་གནས་སུ
སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ་བཻཌཱུརྱ་ཡི་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་འཁོར་རྣམ་བཞི་ལ་རྒྱུད་བཞི་གསུངས། རྒྱ་གར་དུ་དར་བ་མཛད།
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཙན་གྱི་སྐུ་རིང་ ཤིང་ ཁྲི་ ཤིང་ཕག་ནས་བཟུང་ལོ་ ༡༧༨༡ སྔོན་དུ་ཕོ་བྲང་
ཡུམ་བུ་བླ་སྒང་མཁར་དུ། རྒྱ་དཀར་སྨན་པ་བི་བྱི་དགའ་བྱེད་དང་། བི་བྱི་དྲུང་གི་ཐོར་ཅོག་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་།
གཡུ་ཐོག་གསར་རྙིང་གི་རྣམ་ཐར་ གཞན་ཡང་ བྱང་ཟུར་རྣམ་གཉིས་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་ མཁྱེན་
རབ་ནོར་བུ་སོགས་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་གསོ་རིག་དར་ཁྱབ་བྱུང་ཚུལ། དྷ་ཤང་པས་རྒྱ་ནག་ཏུ་གུ་རུ་བཟྲ་ནས་ཁ
ཆེར་ ཏ་ལ་ཤཱཀྱི་ནས་ཕྱག་གཟིགས་ལ་ ཁྲི་སྲུ་རུ་ཙེ་ནས་དོལ་པོར་ཧྣམ་ཤྲི་ལ་ལས་བལ་ཡུལ་དུ་དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི
སྐོར། གློ་བོ་སྟོད་སྨད་ཀུན་ཏུ་སྔོན་རབས་ནས་གསོ་རིག་དར་ཁྱབ་བྱུང་སོང་ དེང་སྐབས་ཉམས་ཆག་བྱུང་བའི་དུས
འདིར་ རང་ཅག་ཨེམ་ཆི་རྣམས་ནས་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་ཕྱིར་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་ཏུར་བརྩོན་གནང་དགོས་ཚུལ་དང
། དེ་དག་ལའང་རིན་པོ་ཆེའི་ནོར་ལ་བདག་གཉེར་མེད་པ་དང་། ནོར་བུ་བྱི་དོར་མེད་པ་ལྟ་བུ་ སོ་སོར་རང་རང

གི་ཡུལ་ནས་ཀྱང་བརྩོལ་ལེན་གང་ཡང་མེད་པའི་མཐོང་ཆུང་ཁྱད་གསོད་དུ་སོང་ཡོད་པས། དུས་ཚོད་དུས་ཚོད་ལ་ལོ་ཐོག་ལ་དཔྱིད་ན་ས་བོན་མེད་པ་སྟོན་ན་འབྲས་བུ་མི་སྨིན་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་སྲིད་པས། རང་རེ་འདིར་ཚོགས་ཆོས་གྲོགས་རྣམས་ནས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོའི་སྒོ་ཕྱེས་ཏེ། ཤེས་ཡོན་ལ་དགག་ཐེར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ། སྨན་རིགས་མེད་པ་དང་མི་ཚང་བ་ཁ་གསོ་སྐྱོད་ལེན་བྱ་རྒྱུ། དཔེ་ཆ་གསར་སྐྲིང་ཕན་ཚུན་གཡར་ལེན་བྱེད་རྒྱུ། རང་རེ་ཕ་མ་གཅིག་གི་བུ་རྒྱུད་ལྟ་བུར་གནང་དགོས་རྒྱུ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་ཕན་པ། འགྲོ་བ་ནད་པ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་གང་དང་གང་ལ་ཕན་པ་ཡོད་ཐུབ་པ། བསྟན་པའི་རྩ་ལག་དགེ་འདུན་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ རང་རེ་ཨེམ་ཆི་རྣམས་བག་མེད་སྤྱོད་པ་མཆོད་ཆང་སོགས་ལ་ཐུགས་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ། སྨན་པའི་རྒྱུད་དྲུག་པོ་དུས་གཏན་དུ་སྙིང་ལ་འཆང་དགོས་པ་བཅས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་ཀུན་ནས་དད་གུས་དབང་མེད་དུ་གཡོས་པའོ། །དེ་ལྟར་སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་ཆོས་དང་གཞན་ཕན་བྱང་སེམས་ཁོ་ནར་སྤྱོད་པས་བློ་བོ་ནང་བྱང་སེམས་མཁས་པའི་དབང་པོར་གྱུར་པའོ། །མ་འོངས་པར་སྨན་ཉམས་སྐྱོང་ཨེམ་ཆི་ཚོགས་པ་ཨེན་ཇི་ཨོ་༼N.G.O༽ འཛུགས་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ཡང་གནང་བའོ། །ལྷ་པ་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས་པ། རེ་ཞིག་འདུ་བྱེད་བླུན་རྨོངས་རྣམས་ཆོས་ལ་བསྐུལ་བའི་ཕྱིར། སྐྱང་གཞི་བཞེས་ནས། དད་སྦྱིན་ཆོས་རྒྱལ་ཡབ་ཡུམ་གཙོས་སྦྱིན་བདག་བུ་སློབ་རྣམས་ཀྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། བལ་ཡུལ་སྨན་ཁང་དུ་ཕེབས་བཞུགས་ཀྱིས་ཀྱང་མ་ཕན་པར། སླར་སྔོན་ཐང་རང་ལ་གདན་ཞུས་ཐོག ཞལ་ཆེམས་བཀའ་སློབ་མང་པོ་གནང་། རྟག་པ་མེད་པ་མཛའ་བཤེས་མགྲོན་པོ་འདྲ། གསོག་ཀྱང་འཇིགས་པའི་ནོར་རྫས་སྦྲང་རྩི་འདྲ། གཞན་ཕན་བྱང་སེམས་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་ཡིན། །བཅས་བཀའ་སློབ་མང་པོ་གསུངས་ནས། ལེ་ལོ་ཅན་རྣམས་ཆོས་ལ་བསྐུལ་ཕྱིར་དུ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༨ མི་གླང་ཟླ་བ་༤ པའི་ཚེས་༡༨ རྒྱལ་བ་ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་པའི་དུས་ཆེན་བཟང་པོའི་ཉིན། ངོ་མཚར་དང་བཅས་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས་པའོ། །སྐུ་ཕུང་གདན་ཞུས་སྐབས་དད་སྦྱིན་སློབ་མ་རྣམས་ནས་ཕྱག་དྲིལ་ཁྲོལ་བ་གསུང་གྲོལ་ཞལ་འདོན་བསྔོ་སྨོན་གསུང་པ་རྣམས་དངོས་སུ་ཐོས་པ་སོགས་མཚན་རྟགས་ཁྱད་པར་ཅན་བྱུང་། གཞན་ཡང་གནམ་ལ་འཇའ་ཟུག་པ་སྤོས་དྲི་འཐུལ་བ་སོགས་བྱུང་བས། གློ་ནང་ཆར་མ་བབས་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་སྐུ་ཕུང་མེ་ལ་ཕུལ་ནས་བཟུང་། གནམ་ལ་འཇའ་སྤྲིན་འཁྲུངས་ནས་ཆར་བབ་མགོ་ཚུགས་པས་ལྷག་པར་རྟགས་བཟང་པོར་གྱུར་པས་ཀུན་ནས་དད་པ་དབང་མེད་སྐྱེས་ནས་གསོལ་བ་སྨོན་ལམ་འདེབས་པ་མང་པོ་བྱུང་བའོ། །སློབ་ཐང་མཁན་རིན་པོ་ཆེའི་དབུས། བསྐྱེན་སོང་རྣམས་ དེ་མིན་སྨན་ཆོས་དགོན་རྩ་རང་དགོན་ གད་སྨད་དགོན་ གློ་བོ་དགེ་དཀར་དགོན་རྣམ་རྒྱལ་དགོན་ མགར་ཕུག་དགོན་ ཉི་ཕུག་དགོན་ ཀླུ་རི་དགོན་བཅས་ཀྱི་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ནས་བསྔོ་སྨོན་ཟབ་རྒྱས་གནང་། ཨ་ཧམ་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་བསྔོ་སྨོན་ཟབ་རྒྱས་གནང་། བཙས་བུ་གཉིས་སྟོང་ནས་སྐུ་ཚོགས་དགེ་འདུན་གང་འགྲུབ་ཞུས་པ་དང་། དད་སྦྱིན་རྣམས་ནས་ཀྱང་ཞབས་ཞུ་དགེ་བསྒྲུབ་གནང་བྱུང་བ་སོགས་ལ། བཙས་བུ་ནང་མི་རྣམས་ནས་སོར་བཞུའི་ཐལ་མོ་སྙིང་ཁར་སྦྱར་ནས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ལགས་སོ། མཇུག་བྱང་སྒྲིག་པ་པོ། རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་གསུམ། སློབ་གཉེར་སོགས་ཆེར་མེད་ཀྱིན། སྨན་ངག་སུམ་རྟགས་སོགས་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། ཡབ་རྗེ་དམ་པ་མཆོག་ཁྲི་འདོན་བྱས་པའི་སྤྲུལ་སྐུ་

སོགས་མིན་པས་རྣམ་ཐར་གྱི་དགོས་པ་མེད་མོད། དད་སྦྱིན་སློབ་མ་རི་པེན་མཁས་པ་ཤི་ཏ་སན་དང་ཨ་རི་པ་ས་ཡན་པ་རེན་སི་པ་ནི་ཀོ་ལ་བཅས་ཕྱི་ནང་བུ་སློབ་མང་པོས་ཡང་ཡང་བསྐུལ་བའི་ངོར། རང་ཉིད་ལ་སྤྲོབས་པ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་མེད་མོད། ཆོས་གྲོགས་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་བློ་ཆེམ་ཕྱིར་དུ། བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱམས་ཆེན་ལྷ་ཁང་གི་བཀའ་འགྱུར་ལྷ་ཁང་ནང་དུ། སྨན་སྟགས་མིང་འཛིན་བཙས་བུ་རྒྱ་མཚོ་ངོ་མས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧་མི་གླང་ཟླ་བ་༢་ཚེས་༣་བཟང་པོར་བྲིས་པར་ཉེས་འགལ་མཁས་རྣམས་སྤྱན་སྔར་བཤགས་ཤིང་། དགེ་བས་འགྲོ་རྣམས་ཆོས་ལ་འགོད་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག ཤུ་བྷཾ། དགེའོ།། །།

༼དཔེ་རིས་ ༡༽ བོང་དཀར།
1. *Aconitum naviculare* (Bruhl) Stapf

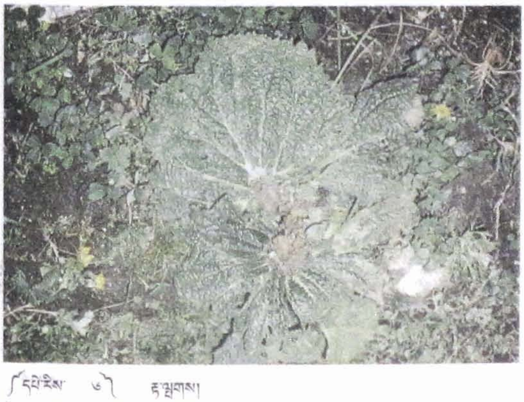
༼དཔེ་རིས་ ༢༽ ཧོང་ལེན།
2. *Neopicrorhiza scrophulariiflora* (Pennell) Hong

Photo: Suresh K. Ghimire

༼དཔེ་རིས་ ༣༽ སྤང་རྩི་དོ་བོ།
3. *Pterocephalus hookeri* (C.B. Clarke) Diels

༼དཔེ་རིས་ ༤༽ སྟོང་ཟིལ།
4. *Corydalis conspersa* Maxim

༼དཔེ་རིས་ ༥༽ ཀྱི་ལྕེ།
5. *Gentiana straminea* Maxim



༼དཔེ་རིས་ ༦༽ ཧ་ཕྲགས།
6. *Lamiophlomis rotata* (Benth. ex Hook.f.) Kudo

༼དཔེ་རིས་ ༧༽ སྟག་ཤ།
7. *Oxytropis* sp.

༼དཔེ་རིས་ ༨༽ སྤང་རྒྱན།
8. *Gentiana stipitata* Edgew

Photo: Suresh K. Ghimire

༼དཔེ་རིས་ ༩༽ ཚེར་སྔོན།
9. *Meconopsis horridula* Hook. f. et. Thoms

༼དཔེ་རིས་ ༡༠༽ ཨ་བྲུག།
10. *Chrysanthemum* sp.

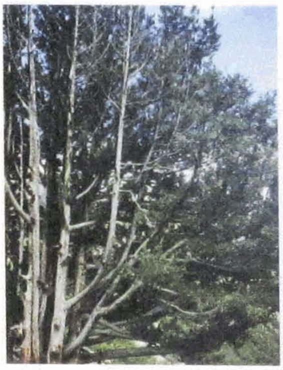
དཔེ་རིས་ ༡༡ ལུག་རུ།
11. *Pedicularis siphonantha* D. Don

དཔེ་རིས་ ༡༢ ལུག་རུ་སེར་པོ།
12. *Pedicularis longiflora* Rudolph var. *tubiformis* (Klostzsch) Tsoong

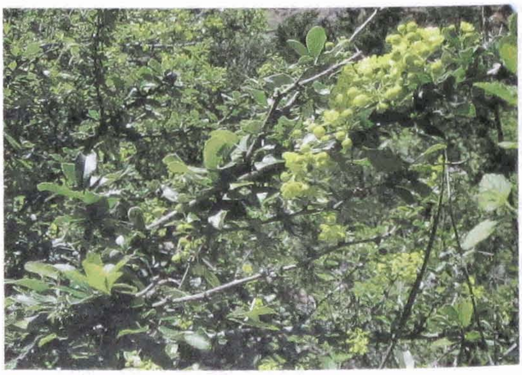
དཔེ་རིས་ ༡༣ སེ་བའི་མེ་ཏོག།
13. *Rosa sericea* Lindl

དཔེ་རིས་ ༡༤ ཏང་ཀུན།
14. *Sinolimprichtia alpina* Wolff

Photo: Suresh K. Ghimire



དཔེ་རིས་ ༡༥ ཤུག་ཚེར།
15. *Juniperus squamata* Buch.-ham. ex D. Don



དཔེ་རིས་ ༡༦ སྐྱེར་པ།
16. *Berberis angulosa* Wall

དཔེ་རིས་ ༡༧ ཐང་ཕྲོམ།
17. *Hyoscymus niger* L.

དཔེ་རིས་ ༡༨ ཐང་ཕྲོམ་ནག་པོ།
18. *Anisodus tanguticus* (Maxim.) Pascher

Photo: Suresh K. Ghimire

⌈དཔེ་རིས་ ༡༩⌉ པར་པ་ཏ།

19. *Hypecoum leptocarpum* Hook. f. et. Thoms

⌈དཔེ་རིས་ ༢༠⌉ དྭ་ཝ།

20. *Arisaema flavum* (Forsk) Sohott, *Arisaema jacquemontii Blume*

Photo: Suresh K. Ghimire

⌈དཔེ་རིས་ ༢༡⌉ སྤང་སྤོས།

21. *Nardostachys grandflora* DC.

⌈དཔེ་རིས་ ༢༢⌉ ལུག་མིག

22. *Aster* sp.

⌈དཔེ་རིས་ ༢༣⌉ མཁན་པ།

23. *Artemisia* sp.

⌈དཔེ་རིས་ ༢༤⌉ འོམ་བུ།

24. *Myricaria rosea* W.W.Sm.

⌈དཔེ་རིས་ ༢༥⌉ ལྕམ་པ།

25. *Malva verticillata* L.

⌈དཔེ་རིས་ ༢༦⌉ མ་ནིང་ལྕམ་པ།

26. *Malva* sp.

༼དཔེ་རིས་ ༢༧༽ གྲམ་ཤིང་།
27. *Caragana brevifolia* Komarov.

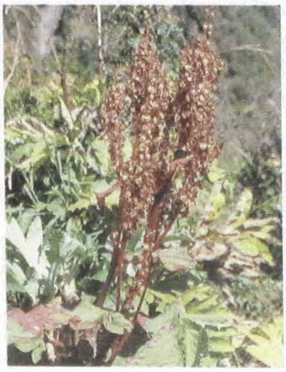
Photo: Suresh K. Ghimire

༼དཔེ་རིས་ ༢༨༽ མཇོ་མོ་ཤིང་།
28. *Caragana gerardiana* Royle.

༼དཔེ་རིས་ ༢༩༽ འཕང་མ།
29. *Lonicera* sp.

༼དཔེ་རིས་ ༣༠༽ མཚེ་ལྡུམ།
30. *Ephedra gerardiana* Wall.

Photo: Suresh K. Ghimire



༼དཔེ་རིས་ ༣༡༽ ཤོ་མང་།
31. *Rumex nepalensis* Spreng.

Photo: Suresh K. Ghimire

༼དཔེ་རིས་ ༣༢༽ པ་ཡག་རྩ་བ།
32. *Lancea tibetica* Hook.f. and Thoms.

༼དཔེ་རིས་ ༣༣༽ དབྱི་མོང་ནག་པོ།
33. *Clematis tibetana* Kuntze.

༼དཔེ་རིས་ ༣༤༽ གོ་སྙོད།
34. *Carum carvi* L.

Photo: Suresh K. Ghimire

༼དཔེ་རིས་ ༣༥༽ གཡའ་ཁྲི་མ།
35. *Chrysosplenium carnosum* Hook. f. et. Thoms.

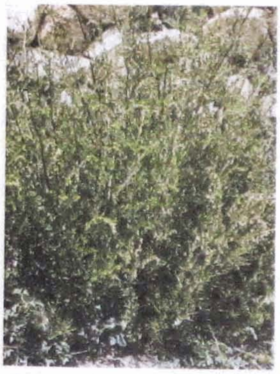
Photo: Suresh K. Ghimire

དཔེ་རིས་ ༣༦ འབུ་སུ་ཧང་།

36. *Trigonella emodi* Benth.

དཔེ་རིས་ ༣༧ ཚར་བོང་དཀར་པོ།

37. *Artemisia* sp.



དཔེ་རིས་ ༣༨ ཚར་བོང་ནག་པོ།

38. *Artemisia* sp.

དཔེ་རིས་ ༣༩ སེ་རྒོད་དཔེ་རི།

39. *Rosa macrophylla* Lindley.

དཔེ་རིས་ ༤༠ འབྲི་ཏ་ས་འཛིན།

40. *Lagotis brachystachya* Maxim

Photo: Suresh K. Ghimire

དཔེ་རིས་ ༤༡ བྲག་སྐྱ་དཔོ།

41. *Corallodiscus lanuginosus* (Wall. ex DC.) Burtt.

དཔེ་རིས་ ༤༢ རྟ་མ་ཕྲིས།

42. *Saussurea graminifolia* Wall.

Photo: Suresh K. Ghimire

དཔེ་རིས་ ༤༣ ཨུག་ཆོས།

43 *Incarvillea mairei* (H. Lev.) Grierson.

Photo: Suresh K. Ghimire

[དཔེ་རིས་ ༤༤] སྲུབ་ཀ།
**44.** *Anemone rivularis* Buch-Ham ex DC.

[དཔེ་རིས་ ༤༥] ཐ་རམ།
**45.** *Plantago depressa* Willd.

[དཔེ་རིས་ ༤༦] ཉ་ལོ།
**46.** *Aconogonum rumicifolium* (Royle ex Bab.) Hara.

[དཔེ་རིས་ ༤༧] ཏིག་ཏ།
**47.** *Swertia* sp.

[དཔེ་རིས་ ༤༨] ཆུ་རུག
**48.** *Halerpestes sarmentosa* (Adams) kom

[དཔེ་རིས་ ༤༩] མ་ནུ།
**49.** *Inula racemosa* Hook. f.

[དཔེ་རིས་ ༥༠] ཞི་ཡང་ཀུ།
**50.** *Dracocephalum tanguticum* Manim

Photo: Suresh K. Ghimire

[དཔེ་རིས་ ༥༡] འབྲི་མོག།
51 *Arnebia benthamii* (Wall. ex G. Don) I. M. Johnst.

# Introduction

In June 1996, we began writing this text on medicinal plants found in Lo (Mustang), Nepal. It was the auspicious birthday of Urgyen Rinpoche (Skt. Padmasambhava) during the waxing phase of the moon on the tenth day of the month according to the Tibetan Calendar.

In this book, we explain the significance of some herbs, and their effectiveness in healing disorders as mentioned in the Explanatory Tantras (T. *bshad rgyud*) of the Four Medical Tantras (T. *rgyud bzhi*). We have also described these plants' habitats, and the locations of where they grow in and around Mustang district. We have noted the months of the year harvesting should occur, methods of collection, and instructions on using medicinal compounds, including what parts of the plant should be used and how they should be prepared. The book also teaches to identify the plants, to wash, dry, and safely store the plants for later use.

Furthermore, the book describes the medicinal qualities of each plant. It tells how each specimen helps balance disorders in specific ways. It is the plant's taste, potency, post-digestive qualities, and its relation to cold, hot, and mild climates and conditions that are described according to the Four Medical Tantras – the Root Tantra (T. *rtsa rgyud*), the Explanatory Tantra (T. *bshad rgyud*), the Quintessential Oral Instruction Tantra (T. *smen ngags rgyud*), and the Last Tantra (T. *phyima rgyud*).

However, we have not included details about medicines made from precious stones (T. *rim po che smen*), the roots and fruits of trees (T. *smen*), or soil and minerals (T. *rdo smen*). Nor does it describe medicinal ingredients derived from animal products (T. *smen*), as they are described in the Explanatory Tantra. This book focuses on details about the category of medicinal ingredients known as *ngo smen*, or herbal medicines.

To begin this book, we briefly explain the origins of *ngo smen,* as mentioned in the twelfth chapter of the Last Tantra. It is paraphrased below.

The sage Yile Kye asked:
*"Oh, great master Rigpa Yeshi, offer us the teaching on herbal medicines and remedies instead of teaching about the precious stone medicine because the latter are now rarely available. A time will come when poor people will not be able to obtain these precious minerals. So, let us learn more about the herbal medicines, which are abundant in nature and easy to obtain. Remote mountain people will not be able to use precious minerals easily. If one travels to find these rare ingredients outside the community, the consequence for the patient could be an untimely death. For these reasons, could you please tell us about the value and potency of medicinal plants?*

*The great master Rigpi Yeshi answered, "Listen, Yile Kye, I agree with you. If we do not take timely action [in helping to cure a sick person], then the precious types of medicines will rarely be found to serve the ill-fated people. For example, this relationship is like jewels in the hands of deities and nagas, serpent spirits. When this sort of wealth is placed in the care of ill-fated people, they are not able to guard or handle such precious things, due to their bad karma. It is like a businessman going off to do business without any assets or money. Instead, I prefer and see the importance of teaching here about the herbal medicine, which are able to heal many sentient beings."*

If we compare the potency of herbs with minerals, the latter generally has higher values and potency. Herbs are available everywhere on the planet — be it in the city or in remote areas. Yet one must be familiar with the seven principles and methods to use these medicinal plants. Namely, to know the plant habitat and harvesting period, to know how to properly harvest, clean, and dry medicines, and how to detoxify poisonous ingredients so that they may be used in medicines.

If one follows these processes, then pure medicines are likely to be prepared – medicines which are best suited for healing sentient beings with great effectiveness. Again, it is important to remember that the habitat of the plants, as well as the place where medicine is made, should be clean and cozy: an auspicious land with clean air, water, earth, and space. It could be at high altitudes or in the lowlands. We should gather plants where they are available, growing under both sunlight and moonlight, mirroring the circumstances under which herbs from cold and hot places grow.

Plants are usually harvested in the autumn. Roots, branches, and other parts of trees called tree medicine are used for bone, vein/blood, and flesh disorders. During summer, leaves, bark, germinating plants, and nugu types of plants are collected to cure the *s*nod drug* or disorders of the six hallow versaces, *kang* disorders, and *lha ne* disorders. Flowers, fruits, and the tips of plants called seed medicines are collected in early autumn. They are useful for eye diseases, ***don lnga* disorders, and headaches. Stems, bark, and tubers are all classified as bark medicine useful for skin diseases, *gyu wa* , and for aiding problems with appendages and other physical parts of the body. They should be collected during early spring. The herbs used to make anti-diarrhea or dysentery medicine should be collected in autumn for greater effectiveness. Anti-vomiting medicines collected in early spring tend to be very effective.

The harvesting period should coincide with auspicious days like the first fifteen days of the month, during the growing phase of the moon. The mindset of the harvester and medicine maker should be that of a *bodhisattva*. The person collecting should be clean—a bath before collection is recommended. While collecting herbs one must recite the medicinal mantras. For reasons coinciding with those paraphrased from the Last Tantra *phyima rgyud* above, we have chosen not to mention the processes of detoxification and details about compounding medicines.

According to the Zur Khawa herbal medicine legend, many aeons ago, when Buddha Avaloskitesvara looked down on Earth, he saw immense suffering of sentient beings. His tears rained down on Earth and he prayed for the improved welfare of sentient beings. Two systems of knowledge were borne from his two teardrops in order to save sentient beings from an untimely demise from the causes of anger, which arise through different hot disorders.

---

* *snod-drug* (The six hallow visceras) Meaning
1. Small Intestine (*Rgu-ma*)
2. Large Intestine (*Longa*)
3. Urinary Bladder (*Lgan-pa*)
4. Gall Bladder (*Mkhris-thum*)
5. Reproductive Organs of male and female (*Sam-Seu*)
6. Stomach (*Phoba*)

** *don lnga* (The five solid visceras)
1. Heart (*Snying*)
2. Lung (*glo-ba*)
3. Liver (*Mchin-pa*)
4. Spleen (*Mcher-pa*)
5. Kidney ( *Mkhal-ma*)

In order to subdue these causes of anger, the incomparable father Sherab Salsil Norbu and mother Dutsi Sikwai Chugun (*bdud rtsi sil wa'i chu gun*) living in the magical abode between the slopes and meadows, bore seven daughters, also known as the seven goddesses of herbs — *Dasil, Tongzil, Ganga Chung, Honglen, Tikta, Bong Kar, and Pantse Dowo.* Each of the seven goddesses gave birth to seven brothers and sisters. Among them, the seven brothers of *Tongzil; tong ri zilpa, sengye zilpa, yudruk zilpa, namchak zilpa, Tsemar zilpa, ngo drin zilpa, and tra zang zilpa* were all plants with medicinal qualities.

During the imperial age of Tibet when King *Trisong Deutsen* reigned, a medical conference was held at *Samye*, Tibet's first monastery. Doctors from many different countries were invited and the medical text were debated and translated into Tibetan from many Asian languages. At that time, King *Trisong Deutsen* told them of the many different kinds of suffering — both physical and mental — that caused harm to human beings and how it would be true in the future as well. Just as there will be times when people will have less wealth, he said, there will be cycles of greater and lesser suffering in the future, just like the cycles of summer rain. Then, the king asked them a question.

*"How can one gather all the hot and cold diseases in one place in precise measure, so one can find medicines for these diseases that are easily accessible and effective in use, requiring fewer ingredients or amounts of medicinal ingredients in numbers but are highly potent, that have strong potencies and benefits? In short, how might we define and come to know a teaching and a science of healing that is able to bring deep and profound to benefits to all sentient beings?"*

The medical practitioners from different countries discussed the question and replied:
*"We could try to sum up all the disorders in one place, but it is difficult to summarize the value of herbs found in nature in one place because of the immense assemblage of both common and rare herbs. They are all effective in curing disorders. This knowledge of plants and disorders is a kind of science. Beyond this, we are mere healers and not real bodhisattva, capable of thinking about the welfare of all other sentient beings. For an answer to this question, please ask the great Indian sage Padma Sambhava (Guru Rimpoche)."* Thereafter the king did so.

Guru Rinpoche responded, *"Among the six beings of the lower and upper realms, human beings are considered supreme. However, the human body is under the threat of cold and hot diseases, suffering, and a variety of imbalances that are accumulated in the seven types of Tong Ri Silpa. As a precise answer to you, Royal King, and to all the people this is what I foresee in the future."*

The term *Tong Ri Zilpa* can be defined as *Tong Ri*, which means that each dosage of medicine has the value of a thousand coins of gold. *Zilpa* means that the leaves on the tree of medicine harbors dew of silver, which has been formed from the teardrops of Avalokitesvara.

We hope that this compendium of information about local medicinal plants is useful for all the *amchi* linage successors in the future. We, Amchi Tenzin Bista and Amchi Gyatso Bista, lack grammatical and poetic knowledge but have presented to the best of our ability the knowledge that has been passed down to us from our teachers, especially our late father, Amchi Tashi Choesang Bista. As the authors of this book, any mistakes found here are ours. To our learned readers, we seek your insight and consideration.

**Amchi Tenzin Sangbo Bista**
**Amchi Gyatso Bista**
Lo Monthang, Mustang District, Nepal

# Medicinal plants of Mustang District: Fifty-One High Altitude Species

****Warning: Individual compounding or treatment with herbs mentioned in this book would be injurious or unsafe.***

## 1

Vernacular names: bong dkar, bong nga dkar po

Botanical name: *Aconitum naviculare* (Bruhl) Stapf

Diagnostic characteristics: Yellowish roots, white root tuber, leaves mostly basal, flower reddish blue with darker vein, resembles with pea flowers.

Habitat: at 4200-4900m, high altitude and rocky slopes, grows during rainy season. Locally found in Gokle, Samzong Phu, Zha Shod regions.

Harvesting Season: July – August.

Method of Preparation: Wash ingredients, dry.

Part used: Roots, leaves and stems.

Taste / energy: Naturally cool, bitter in taste, slightly poisonous.

Use / treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of cough, poison, a patient afflicted with bile disorder and fever, *rlung* (wind) disorder, liver, kidney, intestines, and 40 kinds of bile disorders.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 2

**Vernacular names:** Hong len

**Botanical name:** *Neopicrorhiza scrophulariiflora* (Pennell) Hong

**Diagnostic characteristics:** According to the medical text (legend of seven brothers), it is bronze colored with brownish flowers, and the root is shaped like a hen's leg. The leaves have sides.

**Habitat:** At 3500- 4800m. Grows in limited habitat of rocky slope and meadow. During rainy seasons locally found in Karag Lechung region.

**Harvesting season:** July – October.

**Method of Preparation:** Collect root, leaves, wash and dry.

**Part used:** Roots. When it dries it looks like hen's feces, and also the bird gong mo's feces.

**Taste /energy:** Naturally cool, bitter, astringent.

**Use/ treatment:** According to the Exegetical Tantra *(bshad pa'i rgyud)* it is suitable for the imbalances of veins and neurological disorders, lung fever, diorrhea, vomiting, bile disorder, *mig mar po chak pa*, eye disease.

**Mode of use:** 1 gram with other herbs.

## 3

**Vernacular names:** Pang tsee dowo

**Botanical name:** *Pterocephalus hookeri* (C.B. Clarke) Diels

**Diagnostic characteristics:** According to the legend of famous physician *zhur kha wa* text (the seven adolescent of one family) *(ngo smen spun bdun)* leaves basal, turquoise colored, white root conch shell colored, old man white hair colored flower, woody root stock, thick roots, and stem short, hairy leaves.

**Habitat:** At 3000 – 4500m in open slope and meadows, locally found abundantly in Phreng Khar phug, Na dumpo regions, also collected during heavy rainfalls.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, flowers and fruits.

**Taste /energy:** Naturally cool, bitter in taste, slightly poisonous.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of cough, cold, poison fever, gout, arthritis, lymph fluid *(Chu ser)*, intestinal pain and blood disorders.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 4

**Vernacular names:** Tongzil

**Botanical name:** *Corydalis conspersa* Maxim

**Diagnostic characteristics:** Turquoise colored leaves, the five precious stones *rinchen nye lnga*, gold colored flowers, other sliver colored flowers, many branches, leaves pinnate.

**Habitat:** At 3600-5500m in glacier, gorges, open slope, locally found in Samdrup ling monastery areas.

**Harvesting season:** July–September.

**Method of Preparation:** Wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, flowers and fruits.

**Taste /energy:** Naturally cool and bitter in taste.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for fever, serum, bone disease and vital organs disorders.

**Mode of use:** 1-2 grams with other herbs.

## 5

**Vernacular names:** khyi che

**Botanical name:** *Gentiana straminea* Maxim

**Diagnostic characteristics:** Leaves dog's tongue shaped, basal leaves large, flowers in impenetrable terminal heads, flowers are in white and red *bdra bu de ka*, white stem or red, white is used for medicinal purposes rather than red one.

**Habitat:** At 3500-4000m, locally found in meadows, Namachen po region.

**Harvesting season:** August – October.

**Method of Preparation:** Uproot, wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, flowers and fruits.

**Taste /energy:** Naturally cool, bitter and slightly sweet in taste.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of bile, fever, *Chu ser*, veins, flesh and skins, cold athritis, veins disorders, skin disease, leprosy, wound, itching, *dre* disorders.

**Mode of use:** 2-3 grams with other herbs. *(kog men-consuming medicine;chug men-ointment)*

## 6

**Vernacular names:** Ta pak

**Botanical name:** *Lamiophlomis rotata* (Benth. ex Hook.f.) Kudo

**Diagnostic characteristics:** Leaves, round, rough; bar bur, saffron flowers.

**Habitat:** At 4100-5200m in meadows; grow in field *Na*, huge flat ,thick forest. In local dialect in Mustang it is called *hogpe tepa,* locally found in Yar sa, Kong mo hills.

**Harvesting season:** August–October.

**Method of Preparation:** Uproot, wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, flowers and fruits.

**Taste /energy:** Naturally bitter and sweet in taste, toxic.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of skins serum, flesh and bone diseases, fracture, wound, cut, wind disorder, back bone ailment.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs. *(kog men-consuming medicine;chug men-ointment)*

## 7

**Vernacular names:** Tak sha

**Botanical name:** *Oxytropis* sp.

**Diagnostic characteristics:** Shrub with huge grass leaves, black taksha grows on slopes with huge stem, maroon flowers, seeds with triangular point.

**Habitat /place where it found:** At 3500-4200m in meadows, grow in shadow, locally found in eastern hills called Dang da kunda.

**Harvesting season:** August -September.

**Method of Preparation:** Uproot all parts, wash ingredients, dry in shade.

**Part used:** Leaves, flowers and fruits.

**Taste /energy:** Naturally bitter, astringent, strong odors.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of wound, sore, fever, swollen, cut, poison, dysentery, vomiting, its strong odor helps to purify the evil spirits.

**Mode of use:** 1-2 grams with other herbs. It is poisonous.

## 8

Vernacular names: Pang gen ngon po

Botanical name: *Gentiana* stipitata Edgew.

Diagnostic characteristics: Basal leaves, thin stem, purple or blue flowers; white one **pang gyen karpo** (***Gentiana szechenyii*** **Kaniez**) has great potency but it is rarely found. **Pang gen ngon po** *(Gentiana stipitata)* is found abundantly.

Habitat : High altitude at 4000 to 5600m, in open slope, cold place, locally found at eastern hills (Kog tse).

Harvesting season: July -September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Leaves, flowers and fruits.

Taste /energy: Naturally cool, bitter and astringent in taste.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshadpa'igyud)* it is suitable for the imbalances of throat disease, cough, lung fever and kidney disease.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 9

Vernacular names: Tser ngon, ajak tser ngon

Botanical name: *Meconopsis horridula* Hook. f. et. Thoms.

Diagnostic characteristics: Light blue flowers, thorny stem, basal leaves.

Habitat : High altitude at 3000 to 5800m, in open slope, meadow locally found at Gokle region.

Harvesting season: August -September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Leaves, flowers and seeds.

Taste /energy: Naturally bitter, *kawa*.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for fracture, bone fever and wound.

Mode of use: 1-2 grams with other herbs.

## 10

Vernacular names: Ajak, ajak zer jom

Botanical name: *Chrysanthemum* sp.

Diagnostic characteristics: Basal leaves with sides, thin long stem, yellowish flower.

Habitat : At 3000 to 5800m, in rocky slope, locally found at Chum Ja region.

Harvesting season: August-September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Leaves, flowers and seeds.

Taste /energy: Naturally bitter, astringent.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for fracture, brain disease and serum and *zer* diseases.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 11

Vernacular names: Lug ru mugpo, lug ru marpo

Botanical name: *Pedicularis siphonantha* D. Don

Diagnostic characteristics: Long leaves with four-sided figure, toothed lobes, pink flower. Petal sheep horn shaped.

Habitat : In high altitude at 3000 to 4500m, locally found at Nama chemo, Samdrup ling monastery region. *Lug ru mugpo* is found in rocky slope, *lug ru marpo* is found in muddy place.

Harvesting season: July -September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Leaves, flowers and seeds.

Taste /energy: Naturally bitter, *kawa*, light.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable to dry lymph fluid, as antidote for poisoning, for *bad kan mugpo* (stomach cancer), fever, diarrhea, balding disease, and as hair color.

Mode of use: 2-3 grams with other herbs.

## 12

Vernacular names: Lug ru serpo

Botanical name: *Pedicularis longiflora* Rudolph var. *tubiformis* (Klostzsch) Tsoong

Diagnostic characteristics: Long leaves with four-sided figure, toothed lobes, yellowish flower. Petal sheep horn shaped.

Habitat: In high altitude at 3000 to 4000m, locally found at Nama chemo, in rocky slope, muddy place.

Harvesting season: July -September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Leaves, flowers and seeds.

Taste /energy: Naturally bitter, *kawa*, light.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra (*shed gyud*) it is suitable to dry pus, and as antidote for poisoning.

Mode of use: 1-2 grams with other herbs.

## 13

Vernacular names: Sewa'i metok

Botanical name: *Rosa sericea* Lindl.

Diagnostic characteristics: Shrub, long stem, leaves pinnate, white flower. Fruits red.

Habitat: In high altitude at 2100 to 4600m, locally found on dry places, near stream in Zuru area.

Harvesting season: August -October.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Flowers, fruits and bark.

Taste /energy: Naturally sour and sweet in taste.

Use/treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for imbalances of bile, wind disorders and swelling of stomach, intestine disorder, diarrhea and liver disease.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 14

Vernacular names: Tang Kun

Botanical name: *Sinolimprichtia alpina* Wolff.

Diagnostic characteristics: Long brownish stem, flower slightly yellowish.

Habitat: In high altitude at 3500 to 4500m, locally found at meadow in Rig zin phurba area.

Harvesting season: August-October.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Flowers, fruits and bark.

Taste /energy: Naturally *Tsawa* and bad odor.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra (b*shad pa'i gyud)* it is suitable for imbalances of wind, phlegm disorder and heart fever.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 15

Vernacular names: Shuk tser,

Botanical name: *Juniperus squamata* Buch.-ham. ex D. Don

Diagnostic characteristics: Shrub or small tree, brownish flower.

Habitat: High altitude at 2900 to 4400m, locally found on rocky slopes, in eastern hill Ma Cha shuk lung.

Harvesting season: July -September.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Seeds and flowers.

Taste /energy: Naturally bitter, *Kawa* and fragrant.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra (b*shad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of kidney fever, *lhog pa* disease. Seeds are useful for the ailments of leg and hands, lymph disorders, good for sleep, increase appetite. Leaves are useful for digestion, blood disorders (*khrag ngyen*) and nasal bleeding. Lha shuk (*Cupressus torulosa* D. Don), god's juniper, is used for puja and offering in Tibetan Buddhism.

Mode of use: 2-3 grams with other herbs.

## 16

Vernacular names: Kyerba, dugserma

Botanical name: *Berberis angulosa* Wall.

Diagnostic characteristics: Shrub with spines, flowers yellow, seeds red.

Habitat: High altitude at 1800 to 3500m, locally found on shrubberies, locally abundant.

Harvesting season: June – August.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Seeds and barks.

Taste /energy: Naturally light, bitter.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of dysentery, eye disease, bile disorder and intestine fever.

Mode of use: 3-5 grams with other herbs.

## 17

Vernacular names: Thang khrom karpo

Botanical name: *Hyoscymus niger* L.

Diagnostic characteristics: Herbs or small shrubs, flowers thick, brownish red, seeds are like that of *Soma Ratsa.*

Habitat: High altitude at 3400 to 4700m, locally found near Ya ri meadow and near Samten ling Monastery.

Harvesting season: August – September.

Method of Preparation: Collect only seeds, wash ingredients, dry out.

Part used: Roots, stems and leaves.

Taste /energy: Naturally hot, *khawa* and poisonous.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of *sin Nye* disease, *lhog dre*, swelling diseases.

Mode of use: 2-4 grams with other herbs.

## 18

Vernacular names: Thang khrom nagpo

Botanical name: *Anisodus tanguticus* (Maxim.) Pascher

Diagnostic characteristics: Round leaves, flowers sky blue, seeds are like that of *Soma Ratsa*.

Habitat: High altitude at 2700 to 4600m, locally found near muddy place, in slope and basin.

Harvesting season: August – September.

Method of Preparation: Collect only seeds, wash ingredients, dry out.

Part used: Roots, stems and leaves.

Taste /energy: Naturally hot, *khawa* and poisonous.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of *sin nye* disease, *lhog dre* and swelling diseases.

Mode of use: 2-4 grams with other herbs.

## 19

Vernacular names: Par pa ta

Botanical name: *Hypecoum leptocarpum* Hook. f. et. Thoms.

Diagnostic characteristics: Green herb growing on ground, white flowers, pointed leaves.

Habitat: High altitude at 1700 to 4300m, locally found at shrubberies and Khreng kar wheat fields, locally abundant.

Harvesting season: July – August.

Method of Preparation: Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

Part used: Seeds, barks, flowers and fruits.

Taste /energy: Naturally light, bitter.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of cough poison *(rim dug)*, bile fever, kidney fever and blood disorders.

Mode of use: 1-2 grams with other herbs.

## 20

**Vernacular names:** Dhawa, dowa,

**Botanical name:** *Arisaema flavum* (Forsk) Sohott, *Arisaema jacquemontii Blume.*

**Diagnostic characteristics:** Herbs, pointed leaves, open towards sky, green tuber, yellowish flowers, red seeds like assortment of coral stones.

**Habitat:** High altitude at 1800 to 4500m, locally found abundantly at drip ley phug region.

**Harvesting season:** August – September.

**Method of Preparation:** Soak roots, wash ingredients (change the water every 2 /3 times a day), or cook the roots for 3 hours and dry the ingredients, add *gamuk* syrup while cooking.

**Part used:** Roots.

**Taste /energy:** Naturally hot and warm.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable in imbalances of menstrual disorder, rheumatism, bone ache, swelling, *des nye*, *sha ro* disorders. Commonly tubers are eaten as vegetable in mountain communities.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 21

**Vernacular names:** Pang Poe, jatamansi

**Botanical name:** *Nardostachys grandflora* DC.

**Diagnostic characteristics:** Basal leaves, reddish brown stem, aromatic incense smelling around growing places, where gods always exits, flowers rosy.

**Habitat:** At 3200-4300m, in rocks, open slopes and forest, locally found at Gya ka region.

**Harvesting season:** August – October.

**Method of Preparation:** Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves and rhizomes.

**Taste /energy:** Naturally bitter and astringent.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of chronic fever, *dug tse* fever of poisoning, five solid organs *don lnga* disorders.

**Mode of use:** 1-2 grams with other herbs.

## 22

**Vernacular names:** Metog lugmig

**Botanical name:** *Aster* sp.

**Diagnostic characteristics:** Basal leaves, little encircling, huge brown stem, petal blue, flower heads like sheep eye, *Zedu* is yellowish or orange

**Habitat:** At 3200-4900m, in open slopes and meadow, locally found in Thengkar region.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, stems and flowers.

**Taste /energy:** Naturally slightly bitter and cool.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of poisoning, cough, fever and bile disorders. To be kept away from wet places.

**Mode of use:** 2-3 grams with other herbs.

## 23

**Vernacular names:** mkhenpa A tong

**Botanical name:** *Artemisia* sp.

**Diagnostic characteristics:** Flowering shrub grow in late summer, basal leaves, yellowish flower heads, fragrant.

**Habitat:** At 2500-4300m, in slopes and forest, locally found at Nama chen mo and Kyara regions.

**Harvesting season:** June – August.

**Method of Preparation:** Uproot stem and leaves, wash ingredients, dry out.

**Part used:** Leaves, stems and flowers.

**Taste /energy:** Naturally bitter and astringent. Good smelling.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of bleeding, swelling and intestinal disorders (used for incense burning).

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs. (Keep it tighten for better smelling and potency)

## 24

**Vernacular names:** won bu

**Botanical name:** *Myricaria rosea* W.W.Sm.

**Diagnostic characteristics:** Much branched red brownish shrub, long stems, and green thin leaves.

**Habitat:** At 3000-4000m, near river side and locally found at Mar zong gravel.

**Harvesting season:** June – August.

**Method of Preparation:** Selectively collect flowers and leaves.

**Taste /energy:** Naturally bitter, sweet.

**Part used:** Flowers, branches and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of flesh poisoning, bile fever, massage therapy (*byugpa*) and *surya* disorders.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 25

**Vernacular names:** Cham pa, halo metok

**Botanical name:** *Malva verticillata* L.

**Diagnostic characteristics:** Long stem, green leaves, flowers white, red, pink (male, female and neutral).

**Habitat:** At 1600-4100m, propagated through nursery and locally found at Cheo de monastery garden.

**Harvesting season:** August – September.

**Method of Preparation:** Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

**Taste /energy:** Naturally sweet and astringent.

**Part used:** Flowers, branches and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of diarrhea, wound, and urinary disease, also useful in thirst and kidney fever.

**Mode of use:** 2-4 grams with other herbs.

## 26

**Vernacular names:** Cham dru, maning champa, aja ka

**Botanical name:** *Malva* sp.

**Diagnostic characteristics:** Thin stem, round leaves, flowers white, (neutral) and seed is of high potency so-called *Aja ka*.

**Habitat:** At low altitude 1600-4100m, locally found at Chiwi fields .

**Harvesting season:** August – September.

**Method of Preparation:** Uproot all parts, wash ingredients, dry out.

**Taste /energy:** Naturally sweet and astringent.

**Part used:** Flowers, branches and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of urinary disease, useful for thirst, diarrhea, wound to dry pus and in kidney fever.

**Mode of use:** 2-3 grams with other herbs.

## 27

**Vernacular names:** bDra ma

**Botanical name:** *Caragana brevifolia* Komarov.

**Diagnostic characteristics:** Thorny shrub, leaves with spines, flowers slightly yellowish.

**Habitat:** At altitude 2700-4100m, in muddy area and forest, locally found at Juk monastery region.

**Harvesting season:** June – July.

**Method of Preparation:** Select flowers and dry in shade, or in August – October collect roots, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally bitter and cool.

**Part used:** Flowers, branches and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of chronic fevers; flower is effective for dizziness, unusual earshot, and eye itching.

**Mode of use:**

- Flower 1-3 grams with other herbs.
- Root 3-5 grams with other herbs.

## 28

**Vernacular names:** dzo mo shing, dzo shing

**Botanical name:** *Caragana gerardiana* Royle.

**Diagnostic characteristics:** Very spiny shrub, leaves pinnate, flowers yellow impenetrable, with white hairs. It is similar to red sandal wood *(lal chandan)*, *Tsenten marpo.*

**Habitat:** At low altitude 3000-4200m, in eastern slopes, locally found at Sum dra region.

**Harvesting season:** June – July.

**Method of Preparation:** Select flowers and dry in shade, or in August – October collect roots, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally sweet, bitter and astringent.

**Part used:** Flowers and root.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of blood disorders, effective for five organs diseases, it is commonly used as firewood.

**Mode of use:**

- Flower 1-3 grams with other herbs.
- Root 3-5 grams with other herbs.

## 29

**Vernacular names:** Phang ma karpo, phang ma nagpo

**Botanical name:** *Lonicera* sp.

**Diagnostic characteristics:** Long stem, shrubbery, orange color seeds, size those of peas.

**Habitat:** At altitude 3700-4200m, in meadow, and locally found at Karag region.

**Harvesting season:** July – October.

**Method of Preparation:** Collect seeds, leaves, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally sweet and bitter.

**Part used:** Seeds and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of heart fever, female disorders, gynecological disorder *(mo Nad)*. It is commonly used as firewood.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 30

**Vernacular names:** Tse dum

**Botanical name:** *Ephedra gerardiana* Wall.

**Diagnostic characteristics:** Shrub, uniting to form a sheath around node, joined branches, leaves green, red seeds.

**Habitat:** At altitude 2400-5200m, in rocky slopes and locally found in eastern region.

**Harvesting season:** September – October.

**Method of Preparation:** Collect all parts, wash and dry in shadow.

**Taste /energy:** Naturally bitter and astringent.

**Part used:** Seeds and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of maturation,excessive bleeding, kidney fever, cough, heart disease and blood pressure.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 31

**Vernacular names:** sho mang

**Botanical name:** *Rumex nepalensis* Spreng.

**Diagnostic characteristics:** Red long rough stem, fruits with broad wings, fringed huge leaves.

**Habitat:** At altitude 1200-4200m, in open meadow and ground and locally found at Dam thang region.

**Harvesting season:** August – September.

**Method of Preparation:** Collect root and leaves and wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally sweet and bitter.

**Part used:** Roots and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of sores (skin diseases), kidney fever, cough, nasal bleeding and constipation.

**Mode of use:** 1-2 grams with other herbs.

## 32

**Vernacular names:** Payag tsawa

**Botanical name:** *Lancea tibetica* Hook.f. and Thoms.

**Diagnostic characteristics:** Grows in meadows, damp places, flowers dark blue to purple, fruits red, heart shaped.

**Habitat:** At altitude 3200-4500m, in damp ground, locally found at Zuru's irrigation canal.

**Harvesting season:** July – September, or in September – October collect fruits

**Method of Preparation:** Collect root and leaves and wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally slightly sweet and bitter.

**Part used:** Roots and leaves.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of lung infection, *ngal tren*; fruits are used for heart disease, intestinal disease and constipation.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 33

**Vernacular names:** Imong nag po

**Botanical name:** *Clematis tibetana* Kuntze.

**Diagnostic characteristics:** Leaves pinnate, slightly rough with dark colors, flower yellowish green.

**Habitat:** At altitude 1700-4000m, locally found in fields and in between ramparts.

**Harvesting season:** August – October.

**Method of Preparation:** Collect stem *(Dong po)* and barks and wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally hot and slightly sweet.

**Part used:** Stem and bark.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of *rul chod*, *dod* heat and *chuser* disorders.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 34

Vernacular names: go Snod

Botanical name: *Carum carvi* L.

Diagnostic characteristics: Basal leaves, thin and long stem, white flower twisted like umbrella, fruits like *Lala phud*.

Habitat: At altitude 1800-4300m, locally found in fields and irrigation canals.

Harvesting season: August – October.

Method of Preparation: Collect whole parts wash and dry.

Taste /energy: Naturally bitter and sweet.

Part used: All parts.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of wind fever, poison, eye disease, *kya drip* and heart fever.

Mode of use: 1-2 grams with other herbs.

## 35

Vernacular names: Ya ki ma

Botanical name: *Chrysosplenium carnosum* Hook f.et Thoms.

Diagnostic characteristics: According to the (seven brothers of herbs) explanation, according to the lama Dasel, golden leaves , oilly and bright, flower petals are round, useful for the bile fever, it is a kind of *byug smen.* ointment , Small leaves, yellow flower with vivid appearance.

Habitat: At altitude 4600-5300m, locally found in Smadrup ling, Chum ja and meadow.

Harvesting season: July – September.

Method of Preparation: Collect leaves and flower, wash and dry.

Taste /energy: Naturally cool, bitter and astringent.

Part used: Leaves and flowers.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of all kinds of bile disorders, bile fever, bile *mkhris tren* disorders.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 36

Vernacular names: bu su hang ( pho)

Botanical name: *Trigonella emodi* Benth.

Diagnostic characteristics: Thin stem, round leaves, and yellow flowers, fruits like that of peas, grows on ground.

Habitat: Altitudes 1650-4100m, locally found in fields.

Harvesting season: June – September.

Method of Preparation: Collect all parts and wash and dry.

Taste /energy: Naturally cool, taste bitter.

Part used: All part.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of lung fever, hear fever, kidney fever and wounds.

Mode of use: 2-3 grams with other herbs.

## 37

Vernacular names: Tsar bong karpo

Botanical name: *Artemisia* sp.

Diagnostic characteristics: It is a kind of bush, with huge stem, branches and leaves, fruit-shape like human head, it is of three kinds (white, black and thin), the white is of high value with many branches, fruits like that of *Khen pa's* fruits.

Habitat: At altitude 2200-4100m, in sunny places, locally found at Kyara regions.

Harvesting season: July – September.

Method of Preparation: Collect roots and wash and dry.

Taste /energy: Naturally astringent, hot, and bad -smelling.

Part used: Root.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of *dre pa'i* fever, lung fever and swelling disorders.

Mode of use: 2-3 grams with other herbs.

## 38

**Vernacular names:** Tsar Bong Mugnag

**Botanical name:** *Artemisia* sp.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of bush, with huge stem, branches and leaves, fruits like shape of individual head, it is also of different types, black type is commonly used for medicine.

**Habitat:** At altitude 2200-4100m, in sunny places, locally found at Tsa tse regions.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Collect roots and wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally astringent, hot, and bad -smelling.

**Part used:** Root.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of fever, swelling, throat fever and lung disease. Used as massage therapy *byug pa*.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 39

**Vernacular names:** Se goe, bo tse metok

**Botanical name:** *Rosa macrophylla* Lindley.

**Diagnostic characteristics:** Erect shrub, with pink flowers, fruits like shape of individual nose side.

**Habitat:** At altitude 2100-3800m, in warm places, locally found at Samdrupling and Choede monasteries areas.

**Harvesting season:** May – June.

**Method of Preparation:** Cut stem and branches, collect bark and dry. From September – October when fruits ripen, collect fruits and dry.

**Taste /energy:** Naturally cool, astringent, sweet.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of poison-fever and kidney fever.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 40

Vernacular names: Ditha sa zin

Botanical name: *Lagotis brachystachya* Maxim

Diagnostic characteristics: It is a kind of herb, with small leaves, red stem, and white flowers.

Habitat: At altitude 3100-4100m, in high attitude places, cold places locally found at Bale regions.

Harvesting season: May – October.

Method of Preparation: Collect whole parts. Wash and dry. From September – October when fruits ripen, collect fruits and dry.

Taste /energy: Naturally slightly sweet.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the imbalances of *nag*, excessive bleeding fever,serum disorders. It is useful for many other kinds of illness.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 41

Vernacular names: dakya ha bo

Botanical name: *Corallodiscus lanuginosus* (Wall. ex DC.) Burtt.

Diagnostic characteristics: It is a kind of herb, with flat thick huge leaves, with ovate blades, flower white and purple.

Habitat: At altitude 1000-3400m, grows on rocks, locally found at Gokle rock or cave regions.

Harvesting season: July – August.

Method of Preparation: Collect whole parts, wash and dry.

Taste /energy: Naturally bitter and sweet.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for the poisoning, diarrhea, *sam se,* kidney disorder and wound.

Mode of use: 1-2 grams with other herbs.

## 42

**Vernacular names:** Tsa mkhris

**Botanical name:** *Saussurea graminifolia* Wall.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of grass, with thin sharp edge leaves, yellow flowers with four petals. Milk when pluck the flower.

**Habitat:** At altitude 1300-4500m, grows in meadow and forest, locally found at Gokle regions.

**Harvesting season:** July – August.

**Method of Preparation:** Collect whole parts. Wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally bitter and strong.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for all kinds of bile disorders, kidney fever and sores.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 43

**Vernacular names:** uk choe marpo

**Botanical name:** *Incarvillea mairei* (H. Lev.) Grierson.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of herb, leaves basal, pinnate, grows on ground, without stem, with red flowers like mass of coral stones, petal is shaped like *vaj ra*. Barks are like thorn of *nyen*, fruits *gya sen* (*Vicia faba* L.) white beans.

**Habitat:** At altitude 3000-4000m, grows in high pasture and locally found at Gokle regions.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Collect whole parts. Wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally bitter and sweet.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra (b*shad pa'i gyud*) it is suitable for all kinds of ear diseases and swellings.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 44

Vernacular names: sub ka, ngo sub

Botanical name: *Anemone rivularis* Buch-Ham ex DC.

Diagnostic characteristics: It is a kind of herb, thin, round, smooth leaves, leaves grows from stem, slightly white or sky blue flower but colors are not identifiable, fruits blue with crook.

Habitat: At altitude 1600-4000m, grows in muddy places, locally found in field's sides.

Harvesting season: August – September.

Method of Preparation: Collect whole parts, wash and dry.

Taste /energy: Naturally astringent and hot.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable to stop vomiting, improve body heat and lymph fluid.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 45

Vernacular names: Tha ram

Botanical name: *Plantago depressa* Willd.

Diagnostic characteristics: It is a kind of shrub, mostly basal leaves, and fruit like coral stone.

Habitat: At altitude 3000-4800m, grows in fields, locally found in field's sides. *Na ram* (*Plantago major* L.) grows in meadow, *Chum Tsa* waterfalls regions.

Harvesting season: June – July.

Method of Preparation: Collect whole parts, wash and dry.

Taste /energy: Naturally sweet and astringent.

Use/ treatment: According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for dysentery, diarrhea, wound and to dry lymph fluid.

Mode of use: 1-3 grams with other herbs.

## 46

**Vernacular names:** sNyalo

**Botanical name:** *Aconogonum rumicifolium* (Royle ex Bab.) Hara.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of shrub, long red stem, rough leaves, and white flowers, forming of clouds.

**Habitat:** At altitude 27000-4500m, grows in the shade, locally found in Dak nag Phug region.

**Harvesting season:** August – October.

**Method of Preparation:** Collect roots, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally slightly astringent and sour.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for fever in the large and small intestines, and in dysentery.

**Mode of use:** 3-5 grams with other herbs.

## 47

**Vernacular names:** Tikta

**Botanical name:** *Swertia* sp.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of shrub, according to the fable of *Zur khawa*, it is described as the seven brothers of herbs. *Tikta* occurs in the high Tran Himalayan regions in three different forms: **Sumchu Tik** (*Saxifraga umbellulata* Hook f. et Thoms), **Zang tik** (*Swertia mussofi* Franch) and **Chak tik** (*Swertia cuneata* D. Don, *Halenia elliptica* D. Don). Sumchu Tik (*Saxifraga umbellulata* Hook f. et Thoms) has thick root stem, small leaves with yellow flowers; *Zang tik* (*Swetia mussofi* Franch) has long stem, thin leaves and small reddish blue flowers, *Chak tik* (*Halenia elliptica* D. Don) has thin stem, small leaves with blue flowers.

**Habitat:** At altitude 1000-2500m, grows in open, high or low slopes and meadows, **Zang tik** *(Swetia mussofi)* is commonly found in Mustang district.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Collect whole parts, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally bitter.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* Sumchu Tik is suitable for kidney fever and bile fever. Zang tik and Chak tik are effective in bile disorders.

**Mode of use:** 1-2 grams with other herbs.

## 48

**Vernacular names:** chu ruk pa, chu ruk bal lag

**Botanical name:** *Halerpestes sarmentosa* (Adams) kom

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of sea plants, like crawling green snake, leaves like frog's hand.

**Habitat:** At altitude 24000-4300m, grows in stream, river Chu mig.

**Harvesting season:** July – September.

**Method of Preparation:** Collect whole parts, wash and dry.

**Taste /energy:** Naturally slightly bitter.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for lymph fluid *(chuser)*, to dry excessive water in body.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 49

**Vernacular names:** Manu

**Botanical name:** *Inula racemosa* Hook. f.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of shrub, it takes time in its regeneration, straight long stem with round leaves with hairs.

**Habitat:** At altitude 2500-3900m, grows in fields, cave and muddy places, locally found at Lho kha, and Nursery.

**Harvesting season:** August – October.

**Method of Preparation:** Collect roots, cut, and dry.

**Taste /energy:** Naturally hot, bitter.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for appendicitis, balance the entire body functions, relieve pains, and stress.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 50

**Vernacular names:** Ti yang ku

**Botanical name:** *Dracocephalum tanguticum* Manim

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of grass, it takes time in its regeneration; thick roots short stem with purple flowers, growing from thin pointed leaves.

**Habitat:** At altitude 3000-4200m, grows in slope and meadows, locally found at Karag Lhe chung region.

**Harvesting season:** July – August.

**Method of Preparation:** Collect roots, cut, and dry.

**Taste /energy:** Naturally cool *(silbu)*, slightly sweet and bitter.

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshad pa'i gyud)* it is suitable for digestive disorder, wind disorder and kidney disease.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

## 51

**Vernacular names:** Dimok

**Botanical name:** *Arnebia benthamii* (Wall. ex G. Don) I. M. Johnst.

**Diagnostic characteristics:** It is a kind of hairy grass plant, it takes time in its regeneration; thick leafy hairy stem, red-purple flowers.

**Habitat:** At altitude 2800-4300m, grows in grassland, and sunny slopes.

**Harvesting season:** August – September.

**Method of Preparation:** Collect roots, peel barks, and dry.

**Taste /energy:** Naturally cool *(silbu)*, slightly sweet and *len tsawa* (salty).

**Use/ treatment:** According to Explanatory Tantra *(bshadpa'i gyud)* it is suitable for chronic fever, blood fever, swelling, and poisoning.

**Mode of use:** 1-3 grams with other herbs.

Store in cool and dry places

# References about Plants

**Medicinal plants of Dolpo** amchis' knowledge and conservation, by Yeshi Choden Lama, Suresh K. Ghimire Yildiz Aumeerruddy -Thomas, in collaboration with amchis of dolpo, 2001,WWF Nepal program

**Tibetan Medicinal plants** by Dr. Kalsang Norbu, April, 2004

**HAA 5th booklet** by Himalayan Amchi Association, May 2004

**Dharmasamgrahah (excellent collection of doctrine) of acharya Nagarjuna** 1997, Central institute of Higher Tibetan studies, Sarnath, Varanasi

# A Short Biography of

## Amchi Tashi Chösang (*mangala dharma bhadra*) 1927-1996
## Royal Physician to the Kingdom of Lo (Mustang, Nepal)

*May all enjoy peace and prosperity*
*Defender of all sentient beings Gautama Buddha,*
*Nevertheless by hearing the name,*
*One will be liberated from the sufferings of lower realms,*
*Illnesses that arise from the three poisons,*
*Oh! Sangye Menlha[1] (vaidurya) and to your glowing light of the Medicine Buddha,*
*I seek my refuge in you,*

*To the eight tathagatas, the disciples of the three families[2]*
*With the grouping of all medicine gurus and tutelary deities,*
*Twelve leaders and nine associates,*
*That they will remove the obstacles*
*May I also prostrate to them all*

*For the higher attainment, bestow the blessing,*
*Mandala of all medicine deities,*
*The three principles[3] of Tibetan Medicine (rlung, mkhris pa, bad kan*
*Without discriminating the illness based on sex, creed, or colors,*

*To allow the ancient art of healing, or medical system, to flourish*
*In the snow covered and calm land,*
*Sowa rigpa (gso ba rig pa), the four medical tantras (rGyud bzhi),*

---

1 Sanskrit: Baishajya Guru. This "Master of Remedies" is also known as the Medicine Buddha.
2 The lords of the three families are Manjusri, lord of wisdom, Vajrapani the lord of power, and Avalokitesvara the lord of compassion.
3 Although translated as "principles" here, these three terms are also known as the *nyes pa gsum*, the three "faults" or "deficiencies" that are often translated as the "humors" of wind, bile, and phlegm.

*This fundamental medical treatise,*
*Which was by and large written by elder and younger,*
*Yuthog Yonten Gompo*
*From whom the true medical tradition originated,*
*In order to avert human sufferings, and diseases,*

*Yuthog and his followers, who have served as physicians,*[4]
*I seek my refuge to them with mind, speech, and body*
*The linage of the religious kings of Tibet is like a rosary of precious pearl gems,*
*In political and religious ways, they have cared for sentient beings,*
*In non-violent ways and in accordance with the four virtues,*
*Which links to the royal kings of Lo, Mustang,*

*In the linage of White Tara (khro dkar), and the compassionate one,*
*Who have overcome all sins and perform true virtues*
*In the valley of Sakya-pa sect,*
*The leader Mangala bhadra is still well known,*
*He who accomplished the sutras and tantras,*
*He who made efforts for the well being of others,*
*He who awakened from the darkness of ignorance,*
*In remembrance of my father, Mangala Dharma Bhadra, from the inner core of my heart,*
*I make homage and begin this biography of amchi and snags pa, Tashi Chösang*

## On Lo Monthang, Tashi Chösang's birthplace

Tashi Chösang was born in the pleasant, wonderful, and ingenious land of Lo, a place where the nine levels of delusions within the desire realm *('dod nyon skor dgu)*, have been abandoned by sentient beings. *Dharma* flourishes in the land of Lo — this place of white and pure hills and valleys.

Lo Monthang, the "capital" of Lo, is situated at 12,500 feet above sea level, in the trans-Himalayan rain shadow. Historically, it was a part of present-day Ngari Prefecture, in the Tibet Autonomous Region, the birthplace of Ngari Pandita and other sacred ones and sages.

[4] The term "physician" is often translated from the Tibetan "amchi" (*am chi*). This is actually a Mongolian word that has come to signify the healer-physician and practitioner of *gSo ba rig pa*, the Tibetan "science of healing". Synonym to *amchi* include the Tibetan words *smenpa, tsojed, lhaje,* and *sojed.*

His Majesty, the King of Lo, (*Jigme Palbar Bista*) is considered an incarnation of Manjushri. He rules to this day in Lo, a region where the Indian saint Guru Rimpoche (Padma Sambhava) spread the *dharma*. The Kings of Lo have ruled in royal succession from the lineage of Mangkur, from god to demi-god to human.

Although Lo is now a part of Nepal, historically this was not the case. It was believed that four ministers ruled in four regions of Lo Monthang for centuries. Under this system, four sons, three soldiers, and the four lineages of ancient *rig-res-che-wa-lnga*, or the "five levels of studies" continued to rule this land. These five levels of study included the study of *gsoba rigpa, thang ka* painting, astrology, and carpentry.

Ancient Lo had seven principalities, known as Lode Tsho Dun. Today, these seven principalities correspond to the seven Village Development Committees (VDCs) of present Mustang District, in addition to the VDCs within the Baragaon and Thak Khola regions. Historically, the kings of Lo ruled all of these areas, and four VDCs of present-day Dolpa District and the Limi region in Humla District.

However, the kingdom of Lo was later ruled by the Malla dynasty [whose seat was in Jumla] due to karma and the decline in luck and prosperity (*rlung rta*). After this, the Gorkha kings, known as the Shah kings defeated the Jumla kings in the late 18th century (1769-89). The Shah rulers from Gorkha eventually unified many territories into what we know today as the Himalayan kingdom of Nepal.

Today, Lo Monthang city is part of Lo Monthang VDC, located in the Mustang District, Dhaulagiri Zone, of Nepal. It was in a place called Jamthang, in one of the four sectors of Lo Monthang, where Tashi Chösang was born into a lineage of physicians and *snags pa*, tantric householder priests.

## On caste and kinship

As for his caste, lineage, and standing in society, Tashi Chösang is considered a reincarnation of Lama *Tenzin Nyima* of Lo Samdrupling Monastery, as determined by Pasang Tsering, his grandfather, who was the master of the Nyingma sect of the *grwa tsang*, or monastery school.

His lineage or 'bone' (*rus*) is that of *khro dkar*, in a continuous line of practitioners of both traditional medicine and religion. Moreover, the *khro dkar* linage also refers to the great yogi Tenzin Repa, also of Lo.

Tashi Chosang's father's name was Karma. His mother was a personal assistant to the royal king of Lo. She was Tsering Wangmo, the daughter of Tsamo, a cousin of Phuntsok Sangpo. Tsering Wangmo gave birth to Tashi Chösang at the beginning of the sixteenth sixty-year cycle (*rab byung*), during the male earth dragon year, on the tenth day of fifth month of the Tibetan calendar, with the blessings of auspicious signs and having had good dreams.

As soon as Tashi Chösang was born, his grandfather, Pasang Tsering, offered prayers to the gods, performed ritual ceremonies to their household deities, bathed the child, and named him. Everyone regarded him as an outstanding child.

Between the ages of three and four, the young Tashi Chösang started picking up some papers, walking and talking, as well as saying the Tibetan alphabet. He could be heard saying *"ka, kha, ga"* etc. At this time, he also began plucking some medicinal herbs from the ground.

After seeing these things, his grandfather advised to his mother, "You should take good care of this child because he is the reincarnate of late Samdrupling monastery's lama. You must also take good care of his health and hygiene," said the grandfather. "In the future, he will uphold the harmony within Lo and be Mustang's *rlung brten*," his grandfather predicted.

## On Tashi Chösang's root teachers and lamas

At the age of five, Tashi Chösang 's grandfather Pasang Tsering started teaching him. By the age of seven, he was proficient in reading and writing Tibetan. During that year, his father Karma passed away due to a serious illness. He continued to live with his mother, who had two sisters, and to learn from his grandfather. From his ninth to eleventh years he received religious and medical initiations and teachings on *grub kor rnam gsum* and the *sngon gdro* practice. That same year his grandfather died.

As his grandfather Pasang Tsering was the royal priest to the king of Lo, as well as the head of the Nyingma monastery, it was said that after he died he sat in meditative repose in the lotus position (*thugs dam*) for three days. Today, Pasang Tsering's reincarnation is recognized in one Pema Rigzin of Khrekar village in Lo.

In addition to the teachings he received from Pasang Tsering, Tashi Chösang also received initiations and scriptural teachings from his uncle Samdrup Tseden, as well as one Konchi Gyaltsen Khedrup.

At the age of 15, his mother took him to the great expert of Tibetan medicine named Agu ("uncle") Throrig Dorje (*khrod rig rdo rje*) and said, "My fatherless child's bone is that of a physician (*amchi*) and tantric householder priest (*sngags pa*). So he must be a physician." with tears running down from her eyes, she prostrated before him with both hands together and made a request (that he teach her son the science and art of *gso ba rig pa*.)

After accepting his mother's request, Agu began to instruct Tashi Chösang in the Four Medical Tantras (*rgyud bzhi*), the four fundamental treatises of Tibetan medicine. After this initial instruction, he learned from other different expert *amchi*. These *amchi* teachers included: Gaga, Angya, Taklungpa from Kham, as well as the Tibetan Tenzin Sherab, as well as Tsedrak, Pema Rigzin, Dakarwa, and Tenzin Norbu. They instructed him in both practical and theoretical knowledge of Tibetan medicine. Due to the wisdom accrued in his former lives, as well as his perseverance in this lifetime, Tashi Chösang became an *amchi* of great renown.

He also learned *thang ka* painting from experts like the Bön Rinpoche of Tibet, Bön Dasang, Shariwa, and Phurdor, until he mastered this art form. Moreover, from Relagon's clerk Dewang and Lo's head lama of astrology Urgyen, he learned astronomy and astrology, eventually becoming an expert in these skills as well.

Other masters from whom Tashi Chösang received teachings, initiations, and empowerments included the great Ngawang Kunga Rinchen, Ngawang Thutop Wangchuk, H.H. the sixteenth Gyalwang Karma Rinpoche, H.H. the fourteenth Dalai Lama, H.H. Dujom Rinpoche, H.H. Dzogchen Rinpoche, H.H. the 18th Thigchen Rinpoche, H.H. Khra Rig Rinpoche, H.H. Chogling Rinpoche, H.H. Taklung Rinpoche, H.H. Sertsa Rinpoche, and H.H. Shangpa Rinpoche.

Tashi Chösang's root teacher was of the Kagyud school of Tibetan Buddhism and was named Gyurme Tenzin Norbu. From him, Tashi Chösang studied scriptures and received three fold lineages of initiation, transmission, and explanations on both old and new Buddhist tantras.

During his religious and medical training Karak cave, Samdrupling Monastery, Dakar cave, Samjong cave, as well as the Kharangkhang, and Shari cave and the royal palace of Lo, were places of self-realization and retreat for him. After much study and practice, he received complete insight and became a master. In addition to this training, he traveled to many other mountain areas and monasteries of India, Tibet, and Nepal.

Until he was 21, he served the great religious king of Lo A-ham Tenzin Dadul as royal physician and lama; he was also considered the head lama and astrologer of Lo Monthang village development committee.

In the Nepali year 2003 Bikram Sambhat, a new form of government –"democracy" – was formed in Nepal. This meant that a mixed form of political and religious systems was established and the old political system was abolished. Tashi Chösang was really concerned about this change. His character was that of one who shows deep faith in the deities, protectors, and lamas. He was equally compassionate to all without any discrimination, as well as an expert in the fields of medicine and astrology. Therefore, he was highly respected by all who knew him.

## Extraordinary accomplishments of Tashi Chösang in Lo and other areas

At the age of 25, Tashi Chösang went on pilgrimage to Mount Wutai in China. This mountain is said to be Manjusri's earthly abode. While there, he found a paper falling down from the sky, which held the image of his lama Sonam Rinchen. This inspired him to conduct the *snyung gnas,* fasting retreat, a ritual ceremony he conducted every year thereafter for Jamthang clans. Sometimes he conducted such *snyung gnas* rituals four times each year, with the generosity of someone giving sight to the blind. He performed the snyung gnas *s* to dispel the darkness of ignorance through the Buddha's teaching.

Moreover, he also carried out such ritual ceremonies throughout the lower part of Mustang. Due to this, he was also known as the *snyung gnas* lama of Mustang. He was

particularly active and devout during Saka Dawa, the fourth month of Tibetan Calendar every year. For this reason, he brought many people to the *dharma.*

At the age of 28, he traveled where Buddhism had not flourished within the nomadic regions across the border in Tibet, including the five nomad principalities, three Daphen villages, and other communities. Here he taught about the advantages and importance of Buddha *dharma*, virtuous deeds, karma, and the result of sins, and the impermanence of worldly phenomenon. In these ways, he transformed many people into followers of the *dharma*, and liberated many sick from the curse of illness.

Once, he was performing the religious practice called "*sbyen srags*", an exorcism ritual that involves burning oil and exorcizing evil spirits in a dark room. On that occasion, several powerful omens were witnessed, so his countrymen held him in even higher esteem and his followers increased.

Historically, the Nyingma school of Tibetan Buddhism in Lo used to celebrate the *Takchak* ceremony in the name of the master Rigzin Tsewang Norbu and the religious king Ngodup Palbar. About the time Tashi Chösang was 30, this ceremony vanished from local religious practice for 21 years. In its stead, *sPrel zldba*, the "Monkey month" ceremony was initiated.

Tashi Chösang discussed this issue with H.H. the Dakar Rinpoche. He also presented this issue before the Royal King of Lo, and representatives from Lode Tsho Dun, the seven communities of Lo. Eventually, they all agreed upon the sponsorship of a new form of the old Tachak ceremony. Even to this day, from the 8th day to 12th day of 6th month of every year, people gather at the holy site of Lo Gekar, perform rituals, worship for the Garuda, also known as the *khyung*, or "cosmic eagle". They also honor Chakra Samvara and *rlung rta*, the "wind horse". Tashi Chösang gave continuity to this ceremony, which is celebrated at present.

It was said that after the winter harvesting or in the winter at Lo Monthang's Deyang, in the 11th or 12th Tibetan month, each year there was the custom of performing Lhamo (goddess) dances. As an alternative, the A-dho or Kudak Mani festival was introduced. For this new celebration, the royal king of Lo provided all of the dance costumes. Some new masks were made for this purpose, with the assistance of Tashi Chösang.

After a period of religious devotion and retreat, including reciting mantras Tashi Chösang also taught sixteen young boys and girls of Lo Monthang how to perform the masked dance and the accompanying music. As such, at the age of 33, Tashi Chösang helped to introduce the opera, the so-called "*Ache Lhamo*", and converted many countrymen to Buddhism. He turned the wheel of *dharma* for the different local people, through performance of the "Lo Chen Mani" celebration.

At the age of 59, during the 8th month of Tibetan calendar on an auspicious day, the mid-summer harvest festival and gathering called Yartung begins, and lasts for about one week. On the first day, the religious king of Lo wears his finest dress. A triple-crested hat is also placed on the back of a *lha rta*, or deity horse, who is saddled but not ridden. Ministers and, in former times, platoons of soldiers, also dressed in their finery, parade on horseback behind the king. Afterwards, the king and ministers take up the elevated seats. Thereafter, people from the four clusters of Lo Monthang VDC, comprising Gu thang pa, Dron Thang pa, Po ling pa, Jam thang pa, and have a picnic and share tea, *chang* (barley beer), and butter, cheese, cakes, meats and so on.

A *thang ka* painter rings a bell three times, which marks the beginning of the celebration. After this, people gather at the royal court. After having butter tea and *chang,* they sing the melodious songs of happiness and perform dances. Afterward, the horse racing and archery competitions take place. The four targets of *dra sha lagpa* (literally "hands of the enemy"), crystal mirror, yak and *gyan kha* (literally "bread") symbolize the purification of sins and removal of obstacles coming in one's lifetime; they also symbolize good luck. This festival was celebrated as an auspicious omen for victory over evil spirits and other enemies.

On the second day of the Yartung festival, before the king and the platoon of soldiers, the queen of Lo and all the householder women put on their traditional costumes and their best ornaments, and gather at the royal court of Lo. Celebrations follow those of the previous day.

On the third day, in the morning, the patrons of Lo Monthang's monasteries, representing different schools of Tibetan Buddhism, offer celebration drinks *(khrom chang)* to their respective lamas and monks. They also offer *dhana* (generosity) of *kha tag*, or ceremonial silk scarves, as well as money, etc. to the monks and lamas. In the evening, people ride to the royal court, the platoon of soldiers allow people to shoot metal-headed arrows toward those targets that are missed on the other days.

This is how Yartung once was celebrated in Lo Monthang. However, this ancestral heritage declined to the point of vanishing for many years. When Tashi Chösang was 59, all the elders of Lo Monthang VDC assembled to discuss the revival of this Yartung festival. After an agreement was made within all communities of Lo, the people of Lo appealed the king for its renewal; the king also agreed. Thereafter the festival began again, and has continued for 15 years.

The religious King of Lo, at his age of 36, It was said that an old man named Pasang Penpa of Lo Monthang, received several *lung rten* prophetic teachings from the descendent gods, goddess of wealth; they became visible to him. At the same time, a prophecy was revealed about the favorable conditions under which Buddhism was established and flourished, and what sorts of obstacles would present themselves [to the people of Lo] if they were not able to carry forward the Buddha *dharma*. As well, many local people had bad dreams, they lacked affluence. Moreover, the red horse of the king of Lo, Dung Mar, never seemed to stay at the royal stable; he kept coming and going continuously. At that time, many dreams and manifestations appeared to Tashi Chösang.

Then, ministers and community people gathered and he said, "These kinds of inauspicious dreams appearing to us are simply due to the late 9th royal king of Lo named Samdrup. Seven children were born to him, but due to misfortunes, six children died at an early age. Also in Lo Monthang, local people suffered many diseases, as well as drought. In order to overcome these obstacles and misfortune, he invited Lama Dorjee Sengye to perform a ritual ceremony so called "Phurba Thinley. "

The reason that the king asked that this *sku rim*, or exorcism, to be performed was to invoke the *las bzhi*, which is commonly practiced in four schools of Tibetan Buddhism (Sakya, Gelug, Nyingma, and Kadgyud), as well as by the pre-Buddhist Bönpo. However, such exorcisms were adopted and practiced according to the Bhutanese Kadgyud tradition, the so called "phurba thinly" tradition.

As the story goes, once upon a time, the Indian saint Padma Sambhava, also known in Tibetan as Guru Rimpoche, (who introduced Buddhism to Tibet) and his Nepalese queen Sakya Deva, performed this phurba thinley exorcism and subdued the wrathful serpent spirits, known as *naga* or *klu*, including the black *naga* Yaksa. The results of this we can still see at the site of Nagarjuna in Kathmandu. Padma Sambhava also subdued several demons of Tibet during the establishment of Samye Monastery, through the performance

of such an exorcism. Seven Tibetan lineages from the (seme bdun) was followed constantly until the present.

Khon Konjok Gyalpo of the Sakya sect, as well as the Nyingma *grub khor*, were buried in a Buddhist monument (*mchod rten*), and followed only the new sutras and trantras. This school of Tibetan Buddhism was introduced from Konjok Gyalpo. It was so called "sakya" because he initially established a monastery at a site that was known for its gray earth, in Tibet (sa s*kya*, literally meaning "gray earth"). Only later was this sect named after this land. This practice of performing ritual ceremony is purely known as old tantra of Tibetan Buddhism, which helps to subdue all the evil forces and harmful influences. Such practices have been carried out constantly, through the ages.

Throughout Lo Monthang's history during the 12th month of Tibetan calendar, on 25th to 29th day, this tradition was practiced. But it fell into decline for some 17 years, during which there occurred several calamities within Lo Monthang communities. Yet the prophetic *lung brten* teachings continued, and in several dreams of Tashi Chösang the royal god horse, Dung Mar, were always returning home always.

Again with the consensus of local people and ministers, as well as the patronage of King Jigme Palbar Bista, the abbot of Chöde Monastery, and the royal and physician and astrologer, Tashi Chösang himself, with the patronage of those that they call *khen lob mchod gsum,* under their direction, the tradition of the Tenpa Chirim festival of Mustang (also known as "Tiji") was initiated. It lasts from the 25th to the 29th of the 3rd Tibetan month every year, and continues today.

Sponsors for this Tiji festival are the community people of Lode Tsho Dun, the seven principalities and VDCs of Lo, which are:

1) Lo Monthang
2) Sonup
3) Tso shar
4) Tsarang and Marang
5) Gemi and Drakmar
6) Gelung and Tangya
7) Yara, Gang ra, and Dri

The festival takes place on the grounds of Chöde monastery of Lo Monthang. On the 25th day ritual officials prepare sacrificial cakes (*tor ma*). On the 26th day, various ceremonies for tutelary deities are performed. On the 27th day, the highest rituals of masked dances are performed, to the sound of beating drums. On the 28th day, other different mask dances are performed. On the 29th day, the last day, the *naga puja* or *Tor zladrog* is performed, for bringing good luck, etc. On this day, the village chiefs also perform a gun salute.

In the evening, people gather at the royal court. Those assembled include the head lamas, a prayer leader, and a mask dance leader. Two monks with *gyaling* or Tibetan-style trumpets, lead the ceremony, over which the religious king of Lo presides. Thereafter, chiefs of villages offer butter and "tika" blessing to the king and queen of Lo, and receives "tika" from them also.

This festival was reinitiated in the year of 1963 AD again. At that time, Khenpo Tashi Tsering had been enthroned as abbot of Chöde for two years. This lineage of abbot was later carried out continuously after the initiation, *snyen grub*. Moreover, on the 8th day of every month of the Tibetan calendar, a special ritual was conducted. On the 10th day of every month of Tibetan calendar, a corresponding ritual was done. These were initiated at the abbot's behest, and are still put into practice every month in Lo Monthang. In addition, the abbot teaches Tibetan Buddhism to his local people untiringly.

At the age of 63, Tashi Chösang was invited to the capital of Kathmandu by Remote Area Development Committee (RADC) together with twenty one other *amchi*, or practitioners of Tibetan medicine, from Humla, Dolpa, Mustang, Manang, Gorkha, Dading, Solukhumbu, and Sankhuwasabha districts. At the meeting, Tashi Chösang talked about the importance of traditional medicine and *tantra*; the meeting lasted for ten days. During this time he also spoke about how this ancient tradition of *gso ba rig pa* was propagated in the Tibet and the trans-Himalaya, as well as in Central Asia at large.

(Editorial note: Below are some excerpts from other sources that detail the history of Tibetan medicine and its connection to Tibetan Buddhism.)

He also taught *gcer mthong Rig-pa'I rgyud* (The Tantra of Bare vision) to the Avalokiteshvara, Brahma, Shariputra and other Mahayana disciples at Beta groves.

## Lha Thothori Nyantsan (AD 348-468)

During the reign of the 28th king, lha Thotho Ri Nyantsen, Biji Gaje and Bilha Gaje did visit Tibet. The king invited them to his palace, *yumbu lakhar*, after hearing news about the healings they rendered to Tibetans. He requested them to remain there to teach and practice and gave his daughter Yidkyi Rolcha as a bride to Biji Gaje.

## Elder Yuthog Yonten Gonpo (AD708-833)

Yuthog Yonten Gonpo became the personal physician to the Tibetan kings, Me Agtsom and Trisong Deutsen. He visited India several times to study with eminent physicians and traveled to China as well. He established Tibet's first medical institute called 'Tanadug' at Kongpo Manlung in the south in AD 763, which no longer exists. He devoted his whole life to the propagation and promotion of Tibetan medical science.

## Junior Yuthog Yonten Gonpo (AD 1126-1202)

He is said to have annotated and rearranged the *rgyud zhi* into its present form.[5]

During this conference of *amchi*, Tashi Chösang shared such history. He also shared his views about the history and significance of *amchi* in Himalayan and Tibetan communities, an discussed the possibilities of privileges to be given to *amchi*, by His Majesty's Government of Nepal, including the formal institutionalization of young *amchi*. Thus, he spoke in detail about the origin and proper practice of *gso ba rig pa*, to make people to believe and be convinced about the importance and value of this practice. He gave interviews on TV and radio to create awareness about *amchi* traditions throughout the world. In part due to his help and encouragement, there is now a Himalayan Amchi Association and an annual Amchi Conference and training course for *amchi* from throughout Nepal.

In 1993, with support from the Crown Prince of Lo, Tashi Chösang acquired certificates to establish a Traditional Herbal Clinic, Health Care Center and a school. This institution is called the Lo Kunphen Mentsikhang and School. At that time, Tashi Chösang also received several merit certificates and awards related to the traditional *amchi* medicine.

In 1996, the Annapurna Conservation Area Project (ACAP), the biggest conservation project organized by the King Mahendra Trust for Nature Conservation (KMTNC) gathered twenty-five *amchi* in Mustang district. Tashi Chösang also took part in this conference. During this program, he made the following statements:

"First, in India, a seat of the Medicine Buddha called *Tanadug* where Waidurya taught the four medical tantras (*rgyud bzhi*) to his four disciples, is called the Beta Grove. After this, the teachings of the Medicine Buddha flourished in India.

"During the reign of the 28th King La Tho Ri Nyen Tsen of Tibet, during the wood dog to the wood pig years (about 1741 years ago), at his palace Yumbhu Lakhang, the Indian physicians Bije Gaje and Bije Dungi were invited..."

In addition, Tashi Chösang also shared stories about the younger and elder Yuthog Yonten Gompo, and about the Northern (*byang*) and Southern (*zur*) schools, as well as about the famous physician and the regent of the 5th Dalai Lama, Desi Sangye Gyatso (AD 1653-1705). He also discussed the life and work of Khyenrab Norbu (AD 1883-1962), founder of the Lhasa Mentsikhang, and how they all spread this tradition of medicine in land of snow, Tibet. Tashi Chösang also discussed how the *amchi* tradition has flourished from Hueng Tsang in China, Gudya Vajra in Kashmir, Hala Shanti in Iran (Persia), Khyung Moru Tse in Dolpa, Dharma Shila in Nepal, also in the upper and lower parts of Mustang, but that this practice had now degenerated.

Tashi Chösang stressed the need to revive and revitalize *gso ba rig pa* practice, through the hard work of *amchi* themselves. He said that these medical teachings were like a precious gem that had been abandoned and had no owner, and that *gso ba rig pa* also suffers because it is less valued by some villagers due to lack of hard work by *amchi* or other ideas within the community. Because of this, constraints have come upon the *amchi*, similar to lacking seeds when it is time for the spring planting; this results in unripe harvests in autumn. The same can be said for the *amchi* knowledge and practice if it is not cared for. So, he encouraged all *amchi* and *dharma* friends gathered at the conference to be concerned about:

- Broadening *amchi* knowledge & practice
- Providing sufficient medicines and making a better contribution to community health through this *amchi* medicine.
- Lending each other new and old textbooks and journals on Tibetan Medicine.
- Treating each other as brothers and sisters of one parent.
- Benefiting from the Buddha's Teaching
- Curing the sick, also benefiting all the sentient beings.

Finally, he stressed that *amchi* are considered as *sangha* or a *dharma* community of practitioners. As such, attention should be paid towards things like *chod chang*, beer that that is imbibed recklessly [by *amchi*]. Likewise, the *rgyud bzhi* should be taken into due consideration .

Thus his speech reflected his faith. In this way, he dedicated his life for religion and the well being of others, by practicing *bodhicitta.* Toward the end of his life he became the expert of experts. He also suggested establishing a non-governmental organization of *amchi* in Nepal – that is now known as the Himalayan Amchi Association – to promote sustainable strategies on the conservation of medicinal plants and *amchi* practice in the future.

## The Passing Away of Tashi Chösang

(Amchi Tashi Chösang had been ill for some time.) As requested by the king and prince of Lo, as well as other local and foreign sponsors and disciples, Tashi Chösang was hospitalized in Kathmandu. However, he was unable to recover, and was eventually sent home to Lo Monthang. Finally, he spoke several last words *(kha chem)*:

*"All worldly phenomenon are impermanent like guests, like honey. One's wealth wanes in spite of accumulations. Bodhicitta (enlightened mind) is the essence of Buddha's teaching or Dharma."*

In order to help other sentient beings on the path of the Buddha's teachings, on the eighteenth day of the fifth Tibetan month of the fire bull year (1996), on the great occasion of the birthday of the master Kunkhyen Longchen Rabjam, under auspicious signs, Tashi Chösang passed away.

While his dead body was escorted to the funeral ceremony, his disciples and many other lay people mystically witnessed him praying and ringing bells. Moreover, a rainbow appeared in the sky, and a smell of sweet incense perfumed the air. During the time before Tashi Chösang's passing, no rain had fallen in Lo. After his funeral pyre was lit, clouds and rainbows formed in the sky and it started raining. This was indeed an auspicious sign. People held him in the high esteem and offered prayers for him.

Under the guidance of H.H. Tashi Tenzin, the abbot of Lo Monthang, all his relatives and his disciples from different monasteries of Mustang District, such as Chöde monastery, Tsarang gompa, Gami gompa, Lo Gekhar, Namgyal gompa, Garphug gompa, Niphug gompa, and Luri gompa offered joint prayers for him. Zhabtung Rinpoche, the brother of the king of Lo, offered a funerary feast for him. In addition, his two sons, Gyatso Bista and Tenzin Bista, offered a funerary feast to all. Many sponsors prayed and recited mantras. Finally, all of his family members offered gratitude to all the sponsors and well-wishers and lamas who attended for his funeral feast.

## A Word from the Author of this Biography, Amchi Gyatso Bista

I am not a man of much learning, contemplation, or experience, and I have not attained high academic qualifications. I am ignorant about poetry and grammar. Moreover, my father was not a reincarnation of a great lama. For these reasons, I have not always appreciated the significance of writing his biography at certain points.

However, at the suggestion of my collogues and friends, especially a Tibetologist named Mr. Iida Hiroya of Japan, Ms. Sienna Craig from USA, and Mr. Nicolas Sihlé from France, in addition to the continuous requests for such a biography made by local and foreign students, I have made this attempt at writing my father's biography.

Although, I have neither much knowledge nor much pride, I have done my best in order to gratify my *dharma* friends, at Kadgyud Lhakhang of Jamchen Lhakhang (Buddha Matriya Temple) of Boudhanath, Kathmandu.

As the successor of the physician and tantric householder priest Tashi Chösang, I Amchi Gyatso Bista, have written this short biography on the third day of the second month of the fire bull year (1997). I present it before all the learned readers.

May all attain the enlightenment of Nirvana through performing the virtuous deeds of *Bodhichitta.*

***Translated from Tibetan into English by Norbu Sangpo Lama & edited by Sienna Craig (Department of Anthropology, Cornell University, USA)***

# Formal recognition and development of *Amchi* Medicine in Nepal: An Outline of the Process

*By Amchi Gyatso Bista**

## Introduction

According to scholars and practitioners, the "Bum Zhi" (*bum bzhi*) medical tradition of Zhang zhung civilization of ancient Tibet – now known in Nepal as "*amchi* medicine" - has been practiced in the Himalaya for 6,000 years. Although written documentation of *amchi* medicine's ancient history dates back nearly two millennia, oral accounts testify to a much longer tradition.

In the seventh and eighth centuries, important events for *amchi* medicine happened during the reign of King Songtsen Gampo of Tibet. First, the Tibetan script was developed and then the king married Queen Bhrikuti from Nepal. Through these events, *amchi* medicinal traditions were brought into Tibet. The Sanskrit text *Astangahriha Samhita* (known as the *bdud rtsi snying po yen lag brgyed den)* was translated into Tibetan at that time; this text has been incorporated into what we know today as the Four Tantras, or *rgyud bzhi.*

During this time, an initial exchange of medical heritage took place within the Himalayas, and the Central Asian regions, including present-day China and Nepal. The medical exchange continued when Songtsen Gampo's Chinese queen, Wen Shing Konjo, initiated the translation of works from the *zhonggyi*, or Traditional Chinese Medicine (TCM) system into the Tibetan language.

Yuthog Yonten Gonpo the Elder, a renowned scholar (AD 708-833), wrote and edited many works on traditional *amchi* medicine at this time. He is believed to have lived for 125 years, due to a lifetime of accumulating good merit. During his life he traveled to India three times and studied the medical science we now call *amchi* medicine from the great Pandita Chandra Deva. He specifically studied the *Astangahriba Samhita.* Yuthog Yonten Gonpo also learned about the *zhongyi* healing system from eminent physicians of the Mahayana Buddhist tradition in China. At the first medical conference, held at Samye Monastery in Tibet, Gonpo the Elder discussed many issues with other great scholars from China, Mongolia, Nepal, and India. The outcome of the conference resulted in the codification of different levels of study of what came to be known as the "science of healing" or Sowa Rigpa (*gso ba rig pa*).

At the age of fifty, Gonpo established the first medical college, Tanadug, (*lda na dug*) in the Kham province of Tibet, in an area called Kongpo Menlung. Three hundred disciples came together at this spot, in the hopes of studying medicine with Gonpo the Elder. After their first five years of study and affiliation with the school, the students were subdivided into different types of degrees, or divisions of practice. Fifty disciples succeeded with first division, known as *bum ram pa.* The next fifty came second division, known as *smen ram pa.* One hundred disciples were categorized as third division, or *bka' chu pa*, and the remaining 100 disciples were given the title *dus ra pa.*

This school no longer exists today but we can learn about *Sowa Rigpa* education from its example. Upon completion of their training, the disciples of Gonpo the Elder moved to border areas of Tibet, Bhutan, Ladakh, Sikkim, China, and Mongolia to propagate this medical tradition, with the goal of liberating people from suffering.

Since then, the propagation and promotion of *amchi* medical science has flourished even in the remote mountain communities of Nepal. Local *amchis* have preserved this holistic medical practice for centuries. They provide health service to the community by compounding and making medicines from the medicinal plants available in the Himalayan region.

## The process of *amchi* development in trans-Himalayan Nepal

This medical tradition is usually passed on from father to son or master to disciple as a traditional, lineage-based education system. Therefore, a kind of *amchi* professionalism

still remains in the mountain districts of Nepal. This practice of knowledge transmission has, however, fallen into decline due to changing socio-economic causes and conditions in contemporary Nepal. For this reason, we have undertaken the development and management of *amchi* medicine in Nepal.

First is the issue of *amchi* professionalism and related government registration issues. As of now (Nov 2005), *amchi* medicine has not been granted proper registration under His Majesty's Government of Nepal, Ministry of Health, and related government authorities. In 2054 BS (1998), the Himalayan Amchi Association (HAA) was formed and registered under HMG/Nepal. The goals and objectives of HAA Nepal are:

1. To obtain formal recognition for *amchi* medicine, to standardize the *amchi* educational system, and to provide further opportunities for *amchis* to study in Nepal.
2. To help produce high quality and effective medicines from medicinal plants in Nepal.
3. To create a common and standard curricula for *amchi* medicine and its education system in Nepal.
4. To document information about and prepare a database of Himalayan medicinal plants for future conservation, cultivation and sustainable utilization of these resources in Nepal.
5. To propagate the *amchi* medical system throughout Nepal.

At present, 154 *amchis* are registered under the Himalayan Amchi Association and more than 100 *amchis* are said to be unregistered though practicing in the countryside. Despite the necessity of establishing an *amchi* medical council under HMG Nepal's Ministry of Health or other relevant ministries, this has been neither sanctioned nor achieved.

However, four district-level Amchi Associations have been created in Gorkha, Mustang, Dolpa, and Mugu districts. These institutions are registered under the respective District Administrative Offices, and have been given some support, in the form of funding and training opportunities for its members, from the Remote Area Development Committee and the HMG Ministry of Local Development.

## Processes of teaching and learning *amchi* medicine

Historically, the *amchi* medicine tradition was based on a lineage model of transmission. Today, five schools of *amchi* medicine exist in Nepal, although they lack formal recognition and licenses. These institutions are run at the initiative, and under the guidance, of local

*amchis* who share a commitment to preserving, transmitting, and revitalizing the traditional *amchi* system of medicine. These institutions are listed below:

1. **School of the Four Sciences of the Early Tradition:** This school was established in Dhorpatan Village Development Committee, Baglung District in 1995. Currently nine students are studying under one medical instructor.
2. **Muktinath Traditional Medical School:** This school was established in Jharkot Village Development Committee, Mustang District in 1992. There are 22 students, four schoolteachers, including one medical instructor.
3. **Lo Kunphen Traditional Medical School:** This school was established in Lomanthang Village Development Committee, upper Mustang District in 2000. Presently approximately 30 students are studying under four schoolteachers, including two medical instructors.
4. **Shelkar Tibetan Medical School:** This school was established in Bouddhanath Municipality, Kathmandu District in 1995. There are seven students studying.
5. **Dolpa Mentsee Khang Medical School:** This school was established in Dhotarap Village Development Committee, Upper Dolpa district.

In addition, we can cite the following aspects of the *amchi* medical system development process in Nepal:

a) Remote Area Development Committee, HMG Ministry of Local Development provided the first medicinal plants course training to seniors' *amchis* in 2048 B.S. (1993). This training has since been provided once a year to local *amchis* and lamas who collect medicinal plants to cure the sick. Minimum participation has included 15 *amchis* from eight relevant districts of Nepal.

b) From 19 - 31 January 2005, the Remote Area Development Committee and Himalayan Amchi Association co-organized training for nine amchi participants / teachers of *amchi* schools.

c) The Himalayan Amchi Association has provided a one-month refresher course training for amchis since 2001, in which 27, 31, and 36 *amchis* participated in 2001, 2002, and 2003, respectively. Trainees received certificates upon completion of the course. HAA would like to continue such skill-building training for *amchis* in the future, and have been requested to do so by member *amchis* in Nepal.

Neighboring countries like China, India, Mongolia, and Bhutan, support the study of *amchi* medicine through the college/university level. However, Nepal has yet to follow

this example, although many of Nepal's *amchi* would like to see this opportunity materialize for the coming generations of *amchi.*

## Educational certificates and organizational recognition

Local *amchis* operate the five existing private *amchi* schools. Since each school issues its own certificate to graduating students, the process for overall affiliation /certification at the government level is not yet standardized, and is ongoing. To date, these *amchi* schools have not obtained any formal recognition from HMG, although HAA has been actively working toward this goal since its establishment.

Initial steps toward this formal recognition and curriculum standardization have been taken in 2004-2005. For educational programs and certificate recognition, HAA has been working with Council for Technical Education and Vocational Training (CTEVT). They aim to develop a standard curriculum for a one and a half-year course – an SLC level Kanjenpa technical degree. A three-year Durappa certificate level course has also been developed.

HAA and CTEVT are still seeking the necessary concurrence letter from the Ministry of Health. It is hoped that His Majesty's Government of Nepal will help authorize *amchi* traditional medical practice and encourage its development, as it does for biomedicine and Ayurveda. HAA has appealed to the Ministry of Health and requested acknowledgement of *amchi* medical teaching and practice under the traditional health care system of the country.

As for grading and certification-level testing, the job titles for *amchi* medical services, and their equivalents in Nepal's medical services, are as follows:

- Kanjenpa — TSLC Level
- Durappa — Certificate Level
- Kapchuppa — Amchi Doctor
- Menrampa — Diploma level
- Tso jed Lopon — Research/Masters level

As of 2005, TSLC level and certificate-level curricula have been developed in Nepal. However, there is a clear potential and the need to develop the other levels.

## Amchi medicine production, clinical use, research and development

Throughout Nepal, there are a number of *amchi* clinics in different districts, as listed below:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Dolpa | 8. Manang | 15. Sankhuwasabha |
| 2. Kathmandu | 9. Solukhumbu | 16. Rasuwa |
| 3. Mustang | 10. Tanahu | 17. Gorkha |
| 4. Dolakha | 11. Taplejung | 18. Humla |
| 5. Dading | 12. Darchula | 19. Mugu |
| 6. Baglung | 13. Sindhupalchok | 20. Makawanpur |
| 7. Jumla | 14. Kaski | 21. Kavrepalanchok |

The health care and development-related work of these clinics is ongoing, with the help of the Himalayan Amchi Association.

As for *amchi* medicine production and research in Nepal, there are nearly 150 senior *amchis* producing medicine in their houses or monasteries and curing the sick. In addition, the following organizations are actively producing *amchi* medicine in cities and rural areas and running clinics for the health care service delivery.

1. **Kunphen Medical**. This clinic has been operating in Chetrapati, Kathmandu for the last forty years under the direction of Amchi Kusang Phendo Sherpa. At any given time, one regular physician *amchi* is treating patients and prescribing medicines. Kunphen Medical produces all necessary medicines at its self–run medicine factory and distributes them to others.
2. **Himalayan Medicine Industry** has been established for 13 years, and is located in Tusal, Boudha, Kathmandu. Amchi Wangchuk Gurung oversees the enterprise while treating patients and prescribing medicine. It produces all necessary medicines at its self–run medicine factory and distributes them to others.
3. **Shelkar Tibetan Medical Clinic** was established nine years ago, in Boudha, Kathmandu. Amchi Ngawang Gyaltsen Lama, treats patients and prescribes medicines. The clinic produces some medicine at the factory/clinic and purchases others, and then distributes to patients.
4. **Sechen Clinic** was established six years ago in Mahankal, Boudha, Kathmandu by H.H. Sechen Rabjam Rinpoche. There is one regular physician *amchi* treating patients and prescribing medicines. Otherwise, this clinic has doctors of modern medicine, as well as specialists of acupuncture, acupressure, etc. It produces some

medicines at its own medicine factory, buys others from outside factories, and distributes them.

5. **Kailash Medical and Astro Society** was established twelve years ago at two different sites at Doubichour and Chahabil, Kathmandu. All the necessary medicines have been imported from Dharamsala (Himachal Pradesh), India.
6. **Lo Kunphen Traditional Herbal Clinic and School** began as an initial herbal clinic in 1984 in Lomanthang, Mustang District, Nepal. Brothers Amchi Gyatso Bista and Amchi Tenzin Bista founded the institution five years ago. Besides running the medical portion of the school curriculum, both *amchis* treat patients and prescribe medicine at the clinic. The *amchis* either purchase the necessary ingredients from Kathmandu or gather herbs locally to produce medicines at their own factory.

## Other major activities of HAA Nepal

Since its establishment in February 1998, the Himalayan Amchi Association has organized four national conferences of *amchi* in Nepal. It started in 2001 with the participation of 82 *amchis*, followed by conferences in 2002 and 2003, with 75 and 77 *amchis*, respectively. These conferences served as forums for *amchis* to exchange knowledge and discuss the future of *amchi* education and pressing conservation concerns. These national gatherings helped *amchis* by providing forums to discuss problems and issues faced by *amchis*. They also raised awareness among the Nepali people and the governments of the challenges amchis are facing to get formal recognition from Ministry of Health HMG Nepal regarding the roles they play as health care providers in their communities.

The Japan Foundation Asia Center, the WWF Nepal Program, People and Plants Initiative (PPI), and DROKPA Foundation USA financially supported the First International Conference of Amchis in Nepal from 25 - 29 January 2004 in Kathmandu. There were more than 40 practitioners of traditional *sowa rigpa* medicine from Mongolia, Tibet Autonomous Region (PRC), Bhutan, Ladakh (India), and Nepal.

The Everest Conference of Amchis was held from November 28 – December 1, 2004, in Namche Bazaar. *Amchis* from Nepal and India assembled to exchange knowledge amongst each other with relevant policy makers of Nepal. It was organized by the Sagarmatha National Park and sponsored by WWF Nepal program / PPI, with the cooperation of the Department of National Parks and Wildlife Conservation, Everest National Park of

Solukhumbu, Babarjong Committee, Namche, and the Tengboche Monastery Management Committee.

## Conclusion

If His Majesty's Government of Nepal provides a formal recognition for the *amchi* medical system as with Ayurveda, Unani, Homeopathy, Acupuncture, Acupressure, as well as western biomedicine, it will be a great accomplishment, at a number of levels. It will help encourage the proper institutionalization of *amchi* medicine, from local schools to university-level courses. The development of more curricula will also enable further research and development work. As such, the government authorities should pay attention to these needs and processes of development, and make a strong commitment to support *amchi* medicine, now and in the future.

## ABOUT THE AUTHORS

**Amchi Tenzin Bista** was born in 1965 in Lo Monthang, Upper Mustang, Nepal. He was born into a long patrilineage *(rgyud)* – a descent of *rus pa* or "bone" known as Tro Nag. Fifteen days after his birth, he took the monastic vows from the abbot of Choeling Monastery. Under the guidance of his father and grandfather, he learned to read and write from early childhood.

He spent most of his life at Lo Monthang's Choeling Monastery studying Buddhist philosophy (sutras and tantras), and learning to perform various Buddhist rituals and activities. In addition to his monastic education, Amchi Tenzin also studied *Sowa Rigpa,* or the "science of healing." He also studied astrology from various teachers in Nepal, India, and the Tibet Autonomous Region of China.

Over the years, Amchi Tenzin has become an expert in the practice of *Sowa Rigpa* in Mustang. Moreover, he has served as a treasurer of Choeling Monastery for a number of years. He is currently the principal of Lo- Kunphen Mentsikhang, a traditional herbal medicine clinic and school in Lo Monthang. He is also the present chairman of district level Mustang Amchi Association.

**Amchi Gyatso Bista** was born in 1959, in Lo Monthang, Upper Mustang, Nepal. He was born into a long patrilineage *(rgyud)* – a descent of *rus pa* or "bone" known as Tro Nag.

Amchi Gyatso learned to read and write under the guidance of his father and grandfather and received secondary level education from the public (government) school in Lo Monthang. He also studied *Sowa Rigpa,* the "science of healing," and astrology from teachers in Nepal, India, and the Tibet Autonomous Region of China. His training thus included religious education, in which he learned Buddhist philosophy alongside his medical and astrological training.

In addition to his role as a practitioner of *Sowa Rigpa,* Amchi Gyatso worked at the local government veterinary hospital in Mustang for ten years. He was a Research Assistant for Himal Asia for three years, and has traveled to the US, Japan, France, and Russia in his capacity as a *Sowa Rigpa* practitioner.

At present, he is the director and founder of Lo Kunphen Mentsikhang. Amchi Gyatso is also the current chairman of the Kathmandu-based Nepali NGO called the Himalayan Amchi Association (HAA).

Mera Publications Pvt. Lt.

Lo-Kunphen Mensikhang

ISBN 99933-643-5-5

9 789993 364351