

རྩ་བ་ལུལ་བོད་ལུགས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་བོད་སྒྲན་ཞིབ་འཇུག་སྤེལ་གསོ་རིག་དཔེ་ཚོགས།

༣

# འཆོ་བྱང་གཞིར་བྱའི་འཇུག་རིགས།

གསོ་བྱ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོང་།

སྟོད་ཆ།

རྩ་བ་སྒྲུལ་ཁྲིམ་བརྩམས།

མི་ཁྲིན་ཏང་དེབ་ཆོགས་པ།    མི་ཁྲིན་མི་རིགས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་།

༡༡། བོད་ལུགས་གསེབ་རིག་པའི་དོན་བསྐྱེས་པ་  
འཆོ་བྱེད་གཞིན་ཅུའི་འཇུག་རིགས་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས།

གསེབ་བྱེད་ལག་ལེན་གྱི་སྒྲོར་གཙོ་བོར་བཞུགས་པ།

སྟོན་ཆ།

རྩ་བ་སྐལ་ལོས་བརྩམས།

སེམས་ཅན་དབ་ཅེས་ཆོགས་པ།   སེམས་ཅན་མི་རིགས་དཔེ་ཁྱེད་ཁང་།

## 图书在版编目(CIP)数据

实用藏医药学概要:藏文/尕尔科著. - 成都:四川民族出版社,2008.2(2013.6重印)

ISBN 978-7-5409-3787-4

I. 实… II. 尕… III. ①藏医-概论-藏语②藏药-概论-藏语 IV. R291.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017242号

## 实用藏医药学概要(上册)

尕尔科 著

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 责任编辑 | 嘎尔玛泽朗                                        |
| 封面设计 | 嘎尔玛泽朗                                        |
| 出版发行 | 四川党建期刊集团·四川民族出版社<br>(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031) |
| 印 刷  | 成都蜀通印务有限责任公司                                 |
| 版 次  | 2008年2月第1版                                   |
| 印 次  | 2013年6月第3次印刷                                 |
| 成品尺寸 | 210mm×148mm                                  |
| 印 张  | 9.375                                        |
| 字 数  | 170千                                         |
| 书 号  | ISBN 978-7-5409-3787-4                       |
| 定 价  | 28.00元(上、下册)                                 |

རྩ་བ་ཁྱལ་བོད་ལུགས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་། བོད་སྒྲན་ཞིབ་འཇུག་སུའོ།

གསེར་མཁའ་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བཟུང་ཚོན་ཅུང་།

སློབ་འདྲི་མ། ལྷོ་མཁའ་འཛིན་དོན་གྲུབ།

ཅུ་ལྟུང་། ཡོན་ཏན་མགོན།

ཅུ་ལྟུང་གཞིན་པ། བསོད་ནམས། བཀའ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

ཁོངས་མི། (ཀུམ་ལྷུང་) སྐལ་ཁོ། ཅན་ཤན་ཉིང་། རོ་རྩེ་སློབ་མ།

དབལ་རྒྱལ། དབང་གྲགས།

四川省阿坝州藏医院、藏医药研究所

系列丛书领导小组

顾 问：旦科

组 长：杨德贵

副组长：索郎 扎西东智

成 员：（按姓氏笔画）王章 尕尔科

华尔江 夺机卓玛 蒋学良



སྟོན་པ་སྟེན་གྱི་སྒྲ་བྱི་རྒྱུ་ལོང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།།

བཟོད་མེད་སྒྲིང་རྗེའི་འོད་དཀར་གྱིས། །

བསྟན་འགྲོའི་ཕན་བདེ་ཀྱ་མཉུང་ཚལ། །

རྒྱས་མཛད་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་བོ་ཡིས། །

འབྲལ་མེད་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱོངས། །

ཀྱིན་བ་བསྟན་འཛིན་དོན་གྲུབ་ནས།  
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོའི་རྩ་ཚུལ་དཀར་པོ་བར།



## དཔེ་སྒྲུབ་གསལ་བཤད།

སྒྱིར་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱན་ལས་.....  
བྱད་པར་ཀྱི་མཚན་ཐོབ་དང་བཟུགས་བརྗོད་ཅི་མང་ཞིག་ཐོབ་དང་.....  
འཐོབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་གི་སྤྱོད་རྒྱུ་གསེབ་རིག་  
བཞིའི་ཡ་གྲུལ་དུ་གོ་གནས་ཆེན་པོར་བརྒྱུད་ཡོད། དེར་འཛམ་གླིང་སྤྱོད་  
ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་ངོ་མཚར་བའི་སྤྱོད་པ་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་ལེན་  
བྱེད་བཞིན་པ། བདེ་པ་མང་པོ་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་གསེབ་སྤྱོད་འཕྱར་བཞིན་  
ཡོད།

གཞུང་འདིའི་ཚུལ་པ་པོས་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་སྤྱོད་པ་ལོ་ངོ་  
དུ་མའི་རིང་ལ་སྤྱོད་སྦྱོར་དང་། ལག་ལེན། ཞིབ་འཇུག་སོགས་བྱེད་པའི་  
ཉམས་སྦྱོར་དང་གྲུབ་འབྲས་རྣམས་སྤྱོད་པ་བཟོམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འཆོ་བྱེད་...  
གཞོན་ནུའི་འཇུག་ངོགས་ཞེས་པའི་གཞུང་འདི་ནི་དེར་གི་ལྷ་རྩེ་ལས་དང་  
བོ་བ་རྣམས་དང་། འཕྱར་འཕྱར་གྱི་འཆོ་བྱེད་གཞོན་སྦྱོར་རྣམས་ཀྱི་མིག་  
གི་བདུད་ཅི་དང་། སྤྱོད་སྦྱོར་གི་འཇུག་ངོགས་ཤིག་དུ་བསྒྲུབ་པར་ལགས་  
ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོག་ལུང་ལ་དོན་འདུས་པ། གཞུང་དང་ལག་ལེན་  
ཐོག་མར་འཇུག་པར་མེད་ཐབས་མེད་པའི་སྤྱོད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་དུ་...

བསྐྱུན་པར་སྤང་། གཞུང་འདི་གས་བྱ་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱར་དང་གས་  
བྱེད་ལག་ལེན་གྱི་སྐྱར་སྟེ་དེབ་སྟོང་སྤང་གཉིས་སྟེ་ཡོད། དེ་དག་གི་  
བརྗོད་བྱ་ནམས་དོན་ཆེན་བརྩུ་བཞི་དང་། བྱེ་བྲག་ས་སའི་སྐོ་ནས་ཞིབ་  
བཤད་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ། དང་པོ་བོད་ལྷགས་གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་  
ལྷགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མདོར་བསྐྱུས་པའི་ཚུལ་ཏུ་ལེགས་་  
པར་བསྐྱུན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་དོན་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་  
དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་བརྟུང་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་  
མན་དག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དོན་རགས་བསྐྱུས་ཀྱི་སྐོ་ནས་མཆོམས་སྦྱར་དང་  
རོ་སྟོང་བྱས་པར་བརྒྱད། དེའི་ནང་དོན་རི་མོའི་ལམ་ནས་བཀོད་དེ་  
སྤན་ཐང་གི་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱར་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེ་ནས་ནམ་པར་  
མ་གྱུར་པ་ལྷན་གྱི་ནམ་གཞག་དང་། ནམ་པར་གྱུར་པ་ནད་ཀྱི་ནམ་  
གཞག་སྟེ་གས་བྱ་ལྷལ་གྱི་གནས་ལྷགས་རྒྱས་བསྐྱུས་འཆོམ་པའི་སྐོ་ནས་་་  
རིམ་པར་བསྐྱུན་པ་དང་། ཏུས་མཚུངས་སྤྱ་གས་བྱེད་གཉིན་པོའི་སྐྱར་  
ལས་སྤན་མཆོག་ཨ་ཏུ་རའི་རྟོགས་བརྗོད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་་་  
སོགས་དང་། བོད་ལྷགས་སྤན་གྱི་རུས་པ། རུས་པའི་གནས་ལྷགས།  
སྐོ་སྤན་བསྐྱུ་སྐབ་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ། ཏུག་འདོན་སོགས་ཉེར་མཁོའི་ལག་  
ལེན་གྱི་རིགས་ནམས་ལེགས་པར་བསྐྱུན་པ་དང་། མཐུག་ཏུ་ཨ་མདོ་  
སྤྱགས་སུ་དར་ས་ཆེ་ཞིང་རྒྱན་བཀོལ་གྱི་སྤན་སྦྱར་ཁག་ཅིག་སྤྱགས་སུ་་་་  
བསྐྱུས་ཏེ། དེ་དག་གི་སྦྱར་ཆད་དང་། སྦྱར་ཐབས། དེའི་མདོག་དང་

རང་བཞིན། སན་རྩས་བཅས་ཅུང་ཟད་ཞིབ་མའི་སྒོ་ནས་ལེགས་པར་  
བསྒྲིགས་པ་སྟེ་གཉེན་པོ་སྟན་གྱི་འགོ་ལྟག་གི་གནས་ལུགས་ཞིབ་པར་.....  
བསྟན་པ་བཅས་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་བྱ་བཞག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱས་  
རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པར་སྣང་ངོ་། །ཞེས་པ་གཞུང་འདིའི་དཔེ་སྟླན་  
འགན་འཁུར་བས་སྟེ་ལོ་2008<sup>2</sup>པའི་ཆེས་28ཉིན་སྟོན་ངད་ལྟན་པའི་.....  
གྲང་ཁྱེར་དུ་སྦྱར་བ་དགོང་། །

## ཚུམ་པ་པའི་ལྷ་རྒྱལ་མདོར་བསྟུན།

ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བྲིས།

རྩ་བའི་སྐལ་ཁོ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་ཨ་མདོ་རྩ་བའི་ཡུལ།      སྤོང་  
མང་བར་མ་ཆང་གི་ཁྱིམ་དུ་སྦྱེས་ཤིང་།      མཚན་སྐལ་བཟང་ལེགས་ཆོགས་  
སྤྱ་གསལ།      སྤྱིས་སྤྱ་སྐལ་ཁོ་ཞེས་གཅིས་མིང་དུ་ཀུན་གྱིས་འཕོད་ཅིང་།  
ལོ་གཅིག་ལོན་ཅིང་དུ་པ་མའི་སྤྱགས་མོས་བཞིན་བསེ་དགོན་དཔལ་ཐུབ་  
བསྟན་སྤྱགས་རྒྱལ་སྤོང་དུ་བཞག་ནས་ལྷ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་.....  
བཟླ་གྱི།      ཕྱག་མདུད་དམར་བོས་མགྱོན་པར་བརྒྱན།      ལོ་བརྒྱ་ལོན་  
ཅིང་ནས་ཁོང་རང་གི་ཨ་ཁུའི་དུང་ནས་ཡི་གེའི་འབྲི་སྒྲིག་དང་།      ཆོ་ག་  
ཆོས་སྦྱོང་གི་འདོན་པ་རྒྱུད་ས།      ལོ་བཙུ་ལོན་ཅིང་ནས་བསེ་དགོན་གྱི་  
བླ་མ་མཚན་ཉིད་དང་ལྷན་པའི་རྩི་རྩེ་སྤོང་དཔོན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་སྤྱ་ཀུན་.....  
དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་དུང་ནས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་ཞུས་ཤིང་།      རྩོ་  
ནང་གི་སྤྱི་རྩོར་ཆོས་སྦྱོར་བ་ཡན་ལག་དུག་གི་སྒྲན་འགྲོའི་བྲིད་དང་.....  
ཉམས་ལེན་ཞུས་ནས་རྒྱབ་ས་འགྲོ་སོགས་འབྲུམ་ལཱའི་ལས་རྣམས་རྒྱུད་ས།  
ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་གི་ཐོག་ ༡༩༧༥ ལོར་རྩ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤོང་ལྷ་བོད་

སྐྱེན་འཛིན་གྱ་ལ་རྒྱགས་སྤང་པ་འཕྲོད་པས།      སློབ་གྲ་དེ་ནས་བོད་ཀྱི་  
གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་སློབ་སྦྱང་གི་འགོ་བཙམས།      མཚན་ཐོས་པ་  
ཅམ་གྱིས་ཀྱང་གཏུལ་བྱའི་ཆོགས་ལ་བདེ་བ་ཉྱེར་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་་་་  
གཉེན་དམ་པ་དག་སྤྱང་བསྟན་འཛིན་དོན་གྲུབ་དང་།      སྤུལ་སྤྱེད་མེད་  
འད་ཟེར་སོགས་དགེ་ཆན་མང་ཏུ་བསྟེན་ནས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིན་་་་  
བྲིད་ལུང་དང་།      དེའི་ཆ་ལག་སོགས་ཀྱི་ཆོག་དོན་ལག་ལེན་གང་ཅིའི་  
ཐད་ནས་མན་ངག་མང་ཏུ་ཞུས་ཤིང་སློབ་སྦྱང་ས་དོ་རུས་ཐུག་པར་བྱས།  
ལོ་ཉེར་བཞིའི་ཐོག་༡༩༥༡ལོར་སློབ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་བོད་སྐྱེན་་་  
པའི་གོ་གནས་ཐོབ།      སྐབས་དེར་གོང་རིམ་གྱིས་ལས་བཀོས་གཞིན་ཏུ་  
ཁོང་གིས་སློབ་གྲ་དེ་ག་རང་ནས་བོད་སྐྱེན་གྱི་སློབ་བྲིད་དགེ་ཆན་གྱི་་་་་་  
འགན་བཞེས་ཏེ་ལོ་དྲུག་ཅམ་ལ་སློབ་བྲིད་ཀྱི་ལས་སློ་རྣམས་སྤེལ།      དེ་  
དག་གི་བར་རྣམས་སུ་ཞེས་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༧ལོ་ནས་༡༩༥༩ལོའི་བར་ལ་ལུ་་  
རིག་སྤྱི་བའི་མགྱིན་པ་གཟེངས་སུ་མཐོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་་་་་  
གཉེན་དམ་པ་དཔུ་དགེ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱང་ནས་སྤྱེར་སུམ་་་་  
རྒྱགས་དག་གསུམ་དང་།      སྐྱེན་ངག་ཡང་གསལ་སྤང་མཛོད་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱས་བྲིད་དང་།      རྒྱ་ཐུག་ཁྱུང་གསུམ་གྱི་དབང་ཟབ་རྒྱས་སུ་ཐོབ།

༡༩༥༧ལོར་དགོས་དབང་གིས་གོང་རིམ་ལ་སྐྱེན་ཞུས་ལྟར་ར་བ་་་་  
རྫོང་བོད་ཡིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲ་ལ་ལས་བསྐྱར་གྱིས་སློབ་གྲ་འི་སྐྱེན་པ་་་  
དང་།      བོད་ཡིག་དགེ་ཆན་སོགས་ཀྱི་འགན་བཞེས།      བཀའ་སྤུལ་སྤྱེད་ཤེས་

རབ་ཚེས་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ནས་འཇམ་དབྱངས་དམར་མེར་གྱི་རྒྱས་ཁྲིད་.....  
 དང་། དེའི་བསྐྱེད་མཚམས། རྒྱ་འབྲས་དབུ་མའི་ཐིག་ལ། རྩེ་བཅུན་  
 རིན་པོ་ཆེའི་ལམ་རིམ་སྟགས་ཞིབ་ཁྲིད་ལྟས། ༡༩༥༥ལོ་ནས་སློབ་གྲུའི་  
 གཙོ་འགན་པ་ལ་དགོངས་ལྟས་ཚག་མཆན་བྱང་བ་ལྟར། མཚན་ཅམ་  
 གྱིས་ཀྱང་ཉམས་རྟོགས་གྱི་དཔལ་ལྷོར་བའི་རྩི་རྩེ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཀུན་  
 དགའ་ལྷགས་རྩེ་དཔལ་གྱི་རྒྱུ་ནས་དགེ་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་པ་ལྟས་ཤིང་།  
 དཔལ་ལྷན་རྩི་ནང་བའི་སྤྱོད་ཅེན་ཆེན་པོ་རུས་གྱི་འཁོར་ལོའི་ཚས་སྤྱོར་བ་  
 ཡན་ལག་རྒྱག་གི་ཉམས་ལེན་དང་། རུས་འཁོར་དབང་མོ་ཆེ་སྟགས་  
 སྤྱོད་རྟོགས་བྱེད་གསང་གི་གདམས་པ་མང་རུ་ལྟས། ༡༩༩༢ལོར་དགེ་  
 བཀ་དཀའ་རིན་ཅན་དགོན་མཚག་རིན་ཆེན་ལགས་གྱི་སྟགས་བཀོད་.....  
 ལྟར་རྩེ་བ་ཁུལ་བོད་ལྷགས་སྤན་ཅིས་ཁང་། བོད་སྤན་ཞིབ་འཇུག་སྤོར་  
 ལ་ལས་བསྐྱར་གྱིས་འབར་ཁམས་སུ་གོམ་ཁ་བསྐྱོད། ལོ་དེ་ཉིད་རུ་ལས་  
 ཁུངས་གྱི་བཀོད་སྤྱིག་ལྟར་ལྟ་ལྟན་སྤན་ཅིས་ཁང་། བོད་སྤན་ཞིབ་འཇུག་  
 སྤོར་རུ་བྱེད་སྤོར་འཁོར་གཅིག་གི་འཆར་འགོད་ལེགས་སྟབས་ཡོང་བར་  
 བྱས་པ་མ་ཟད། སློབ་གསལ་རྣམས་སུ་མཁས་དབང་ཡོན་ཀྱང་བྱམས་པ་  
 འཕྲིན་ལས་གྱི་རྒྱུ་ནས་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མའི་རྣམ་གཞག རྒྱུད་  
 བཞིའི་སྤྱ་རྒྱུད་གསལ་འདེབས། རྩོད་འགྲེམས་དང་རྟེན་འགྲེམས་སྐྱོར་གྱི་  
 རྟོགས་ཞིབ། རྒྱུད་བཞིའི་སྤན་ཐང་གི་སྐྱོར་སྤྱོད་བ་སྟགས་གསུང་ཁྲིད་  
 མང་རུ་གནང་བར་གསན། མཁས་དབང་ཆེ་རྣམ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱུ་ནས་

གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་དང་ཆ་ལག་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཡུང་རྒྱས་པར་གསན།  
མཁན་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཆན་གྱི་བྱང་ནས་ཅིས་ཀྱི་སྡོན་འགྲོ་དང་། གསོ་  
རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྡོན་ལམ་སོགས་ཀྱི་ཡུང་རྒྱན་ཟབ་མོར་གསན།  
གཞན་ཡང་དགེ་ཆན་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ཀྱི་བྱང་ནས་དེུ་དམར་.....  
བའི་ལག་ལེན་གཅིས་བསྟུས་དང་། སྡན་སྒྲོར་བདུད་ཅིའི་བྱམ་བཟང་།  
སྡོན་སྡན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་གསེར་གྱི་སྟེ་མ་སོགས་ཀྱི་གསུང་ཁྲིད་རྒྱས་པ་.....  
ཐོབ། དེ་མིན་སྡོན་སོགས་སྡན་རྩས་ཀྱི་རོས་འཛིན་མང་དུ་བྱུང་ཞིང་།  
གཞུང་དང་ལག་ལེན་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཡར་བསྐྱེད་ཆེན་པོར་བྱུང་།

༡༩༩༥ལོ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཁྲུལ་བོད་ལུགས་སྡན་ཅིས་ཁང་དང་..  
བོད་སྡན་ཞིབ་འབྲུག་སྲུང་ནས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་དང་གཞུང་ལུགས་.....  
དབྱུང་བསྟུར་སོགས་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ལས་རིགས་སྟེལ་བའི་ཞོར་ལ། ཁྲིན་  
དུུ་གྲང་སྡན་སྒྲོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་བོད་སྡན་ཆེད་ལས་འཛིན་གྲ་བཅུགས་པ་  
ནས་ལོ་ཁ་ཤས་སུ་བོད་སྡན་དགེ་ཆན་གྱི་འགན་བཞེས། གཞན་ཡང་  
བོད་ཨྲངས་ཚོམ་རིག་སྒྲུ་ཅལ་སོགས་སུ་སྟན་ཚོམ་གྱི་རིགས་སྟེལ་བ་དང་།  
སྲང་རྒྱ་མེ་ཉིག་སོགས་སུ་ཅམ་སྒྲུང་བྱུང་གས་སྟེལ་བ་དང་། བོད་  
ཨྲངས་ཞིབ་འབྲུག་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འབྲུག་སོགས་སུ་གསོ་རིག་  
གི་དབྱུང་ཚོམ་སྟེལ་བ་བཅས་ཚོམ་རིགས་ཉི་ཤུ་ལྟ་དུས་དེབ་སོ་སོར་.....  
སྟེལ་སྒྲོང་བ་མ་ཟད། ར་ཁྲུལ་བོད་སྡན་ཆོད་གཞི་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་  
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་སྒྲོབ་དེབ་ཚོམ་ཐོག་ རྒྱལ་

ཁབ་རིམ་པའི་ཚན་ཚུལ་སྡེ་ཁག་གི་གྲས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་དཔར་སྣ་  
དཔེ་བསྐྱར་བཅས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ལྷགས་ཤིང་ལས་ཀ་དེ་དག་ལེགས་གྲུབ་  
བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་གསལ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་གྱི་སྦྱགས་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེ་  
ཙམ་བྱུང་།

༡༠༠༠ལོར་སྤུལ་སྤྱོད་རྩེ་དག་འདུལ་གྱི་བྱུང་ནས་རྩེ་བཙུན་རྒྱ་ར་  
རྒྱ་ཐའི་ཞལ་གདམས་མགུར་འབྲུམ་གྱི་ཟབ་ཁྱིད་རྒྱས་པ་ཐོབ།  
༡༠༠༡ལོར་པེ་མར་སྤུལ་སྤྱོད་འཇིགས་མེད་ཀྱི་བྱུང་ནས་གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་  
ཐིག་གི་སྤྲན་དབང་ཡོངས་རྫོགས་ལེགས་པར་གསན། ལ་དེ་གའི་སྤྲན་  
ཁར་སྤུལ་སྤྱོད་ཐུབ་བསྟན་འོད་ཟེར་གྱི་བྱུང་ནས་མན་ངག་ལྷན་ཐབས་  
དང་། དར་མོ་སྤྲན་རམས་པའི་མན་ངག་བཀའ་རྒྱ་མའི་ལྷང་ཡོངས་  
རྫོགས་གསན། ༡༠༠༢ལོར་ཀ་ཐོག་སྤྲ་མ་ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་ནས་རྩེ་  
ནང་རྟག་བརྟན་གྱི་དཔར་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ལྷང་རྒྱན་ཟབ་མོ་ཐོབ།  
དུས་མཚུངས་སུ་གཙང་པའི་རྩེ་རྩྱུབ་དཔོན་སྤུལ་སྤྱོད་འཇིགས་མེད་རྩེ་  
རྩེའི་བྱུང་ནས་ཆེ་དབང་དང་ལྷུར་པའི་དབང་རྒྱས་པར་ཐོབ་པ་སོགས་  
དབང་ལྷང་མན་ངག་གངས་མེད་པ་གསན་བཞིས་གནང་། ད་ལྟ་ཡང་  
ནད་པ་ཆབས་ཆེན་ལ་ཐུག་ལག་དྲོན་མོ་མི་འབྲལ་ཞིང་། ནད་དང་  
འཚམ་པའི་སྤྲན་པའི་སྤྲན་སྒྲིར་བ་སོགས་མཆོག་དཔལ་གྱི་རེ་བ་ཡིད་  
བཞིན་དུ་བསྐང་བ་དང་། དེ་ལྟར་དལ་བརྒྱུད་འཕྱར་བཅུ་ཆང་བའི་  
རྟེན་བཟང་བྱུང་པར་ཅན་དོན་ལྷན་གྱི་ལས་ལ་རྩོན་བཞིན་པ་དང་།

བོད་སྐད་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་།      སྐད་རམས་པའི་གོ་གནས་མིང་དོན་  
མཚུངས་པ་བཞེས་ཏེ།      དེང་འདིར་བོད་ལྷགས་གསེབ་རིག་པའི་དོན་  
བསྐྱུས་པ་འཆོ་བྱེད་གཞོན་ནུའི་འཇུག་ངོགས་ཞེས་བྱ་བ་ལྷགས་ཚུམ་.....  
གནང་བ་འདི་ཡང་ལེགས་བཤད་གྱི་སྒྲོན་མེར་གྲུབ་པ་དང་།      གཞུང་  
དང་ཉམས་སྦྱང་གང་ཐད་ནས་ཚད་ལྡན་གྱི་ཡུལ་དུ་བཞུགས་པ་སོགས་ངོ་  
མཚར་བའི་མཛད་པ་མང་ཡང་རེ་ཞིག་འདི་ཙམ་གྱིས་མཚམས་རྒྱུགས་.....  
པར་བྱས་ཏེ།      ཆོས་འཕེལ་གྱིས་དོན་འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའི་ཚུལ་དུ་  
སྒྱུར་བའོ།      |

༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་བ་༡༠བའི་ཆེས་ཕུན་ཀློང་།

## དཀར་ཆག

སྟོང་ཆ། གསོ་བྱ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྐོར།

དཔེ་སྟེན་གསལ་བཤད། ..... (1)

སྒྲིམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། ..... (1)

ལེ་ཆན་དང་བོ། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་  
མདོར་བསྟན་བ། ..... (1)

དང་བོ། གནས་ལུགས་ནད་གཞིའི་རྣམ་གཞག ..... (3)

གཉིས་པ། རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག ..... (14)

གསུམ་པ། གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག ..... (20)

ལེ་ཆན་གཉིས་པ། དབལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དོན་རྩ་སྟེང་།  
..... (29)

དང་བོ། རྒྱུད་བཞིའི་མཆན་དོན། ..... (29)

གཉིས་པ། རྒྱུད་བཞི། ..... (35)

གསུམ་པ། ཡན་ལག་བརྒྱད། ..... (37)

བཞི་པ། མདོའམ་གནས། ..... (38)

ལྔ་པ། གནས་བརྩུ་གཅིག ..... (39)

- བྱུག་པ། སྐབས་བཅོ་ལྔ། ..... (41)
- བརྟན་པ། མདོ་བཞི། ..... (44)
- བརྟན་པ། ལེའུ་བརྟན་དང་ལྔ་བརྟན་ཅ་བྱུག་..... (45)
- ལེ་ཆན་གསུམ་པ། རྒྱུད་བཞི་འཛིན་དང་དོན་ལྷན་ཐང་གི་སྐོར་རགས་  
ཅམ་སྐྱེད་བ། ..... (47)
- ལེ་ཆན་བཞི་བ། མི་ལྷན་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རྒྱུ་གཞི། ..... (60)
- དང་པོ། མི་འཛིན་ལྷན་ཆགས་པའི་རིམ་པར་བསྟན་པ། ..... (61)
- གཉིས་པ། ལྷན་གྱི་མཆན་ཉིད་བསྟན་པ། ..... (66)
- གསུམ་པ། ལྷན་གྱི་ཁག་སོ་སོར་བསྟན་པ། ..... (90)
- བཞི་བ། ལྷན་གྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བསྟན་པ། ..... (95)
- ལེ་ཆན་ལྔ་བ། རྒྱུད་བྱེད་དང་གྱི་རྒྱུ་གཞི། ..... (104)
- དང་པོ། རྒྱུད་གྱི་རྒྱུ་བསྟན་པ། ..... (105)
- གཉིས་པ། རྒྱུད་གྱི་རྒྱུ་བསྟན་པ། ..... (110)
- གསུམ་པ། རྒྱུད་གྱི་ལྷན་ཆུལ་བསྟན་པ། ..... (133)
- བཞི་བ། རྒྱུད་གྱི་གནས་བསྟན་པ། ..... (139)
- ལྔ་བ། རྒྱུད་གྱི་མཆན་ཉིད་བསྟན་པ། ..... (141)
- བྱུག་པ། རྒྱུད་གྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ། ..... (167)
- བརྟན་པ། རྒྱུད་རིགས་སོ་སོའི་དོན་བསྟན་པ། ..... (183)