

ཐོད་སྲི་གསུང་བ་དེ་གི་འདུན་པ་དེ་ལྟོགས་ཀྱི་ཐུགས་དེ་མཆོག་ལ།



ARURA

ཨ།ཐུན་དབྱང་གཅིས་ པ་བྱུང་པ།

མཁུ་གུ་ཕྱི་མཆོག་ལ།



མི་རིགས་དཔེ་སླུ་ན་ཁང་།

མདུག་སྤོང་བ་ཤིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཚུགས་པ་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས།



ARURA

ཐུགས་དཔེ་དཔྱད་གཞིར་ བཞུགས་པ།

མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་

ཐུགས་དཔེ་དཔྱད་གཞིར་བཞུགས་པའི་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས་པ་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས་པ་
(ཐུགས་དཔེ་དཔྱད་གཞིར་བཞུགས་པའི་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས་པ་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས་པ་ཐུགས་དཔེ་ཚུགས་པ་)

083



ཐུགས་དཔེ་དཔྱད་གཞིར་བཞུགས་པ།

图书在版编目(CIP)数据

藏医治疗精粹:藏文/《藏医药经典文献集成》

编委会,青海藏医药研究所编. - 北京:民族出版社,2008.11
(藏医药经典文献集成)

ISBN 978-7-105-09713-5

I. 藏… II. ①藏… ②青… III. 藏医-治疗学-藏语
IV. R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175867 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com>

北京艺辉印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:15.625

印数:0001-2000 册 定价:25.00 元

ISBN 978-7-105-09713-5/R·282(藏 147)

(藏编室电话:64275311 藏文发行科电话:64227665)

ཙོམ་ཐྱིག་འགན་འཁུར་བ།
责任编辑:

ཐོལ་མ་སྒྱིད།
卓玛吉

༩༩ ཁྱེད་དབྱུང་གཅེས་བསྟུང་བ།

ཙོམ་བཟོ།	ཙོམ་ཐོལ་མ་སྒྱིག་སྐྱེད་པ།
ཙོམ་ཐྱིག་མ་ཁུ།	མཚོ་ཐོན་ཞིང་ཆེན་པོར་གྱུ་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།
དཔེ་སྟར་མ་ཁུ།	བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཚོགས་བསྐྱིག་སྐྱེད་པའི་ཆོག་ས་ཙོམ་ཐྱིག་ཆོག་ས་པ།
འཕྲིམ་སྐྱེད་མ་ཁུ།	མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་།
གནས་ལུགས།	མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཙོམ་ཐྱིག་ཁང་།
ཐུག་ཕྱིན་ཡུང་གུང་སྐྱེད་པ།	པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ལི་བྱུང་ལམ་ཨང་14པ།
ཁབ་བར་ཨང་གུང་སྐྱེད་པ།	100013
པར་འདེབས་མ་ཁུ།	010 - 64275311
བསྐྱུད་འཛོལ་མ་ཁུ།	པེ་ཅིན་དབྱི་རྟའི་པར་འདེབས་ཆ་དཔྱད་ཀྱང་སྐྱེད་པ།
དེབ་ཆེད།	ཐུག་ཕྱིན་ཡུང་སྐྱེད་པ་སྐྱེད་པའི་ཐོན་སྐྱེད་པའི་ཆེད་ཁང་།
པར་ཕྱོགས།	850mm x 1168mm 1/32
པར་གཞིའི་ཐྱིག་ཐེངས།	15.625
པར་ཐེངས།	2008ལོའི་ཟླ་12པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིག་སྐྱེད་པ།
པར་གྲུང་སྐྱེད་པ།	2008ལོའི་ཟླ་12པར་པེ་ཅིན་དབྱི་རྟའི་པར་ཐེངས་དང་པོ་བསྐྱེད་པ།
རིན་ཀིང་།	0001 - 2000
	སྒོར་25.00

མེ་འཁྱིལ། ཁྱོ་རུ་མེ་རྒྱལ། བསྟན་པོ། ཉི་ལ། ཐུབ་བསྟན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ནང་། རྟོ་རྩེ། ཉ་མཐོན་ཀྱུལ། སུགས་དཀར། ཆོ་རིང་ཀྱུལ།

[illegible]

བརྩེ་ཆེ་རིང་། བྱ་མདོ་ལྷ་བྱམས་རྒྱལ། ཉམང་ཆེན་ཆེ་བརྟན། ལྷ་

བྱམས་ཀྱིས། ཏྲེ། རྩ་ལྟུང་། གམ་ཚེས་གཉིས། རྩ་ལྟུང་།

ཆེ་ཤིང་། བསམ་འགྲུབ་རྒྱལ། སྐལ་བཟང་དོ་རྩེ། དཔལ་ལྷན་རྒྱ་མཆོ།

དབང་གྲགས་བསོད་ནམས། སྐལ་བཟང་བཀྲ་ཤིས། རྗེ་རབ་བཏུན།

མཁའ་འགྲོ་རྒྱལ་བཤ། བཟ་ཟ།

དཀར་འདེམ་དག་ལྟོག་པ། ལྷ་མོ་མེ་ཡི་ར། རིན་ཆེན་འཆོ། བོད་གཞུག་ལྟོད། བཟ་ལ།

རྟོ་རྒྱུ། བྱ་དེས་ཆེ་རིང་། ཟུ་མཆོ། ལྷ་ལྷང་རྟོ་རྒྱུ།

问：措如·次郎 旦科 尼玛 土布旦

主任委员：艾措千

副主任委员：多杰 旦正加 星全章 才让加

委 员：艾措千 多杰 旦正加 星全章 才让加 完德才让

恰多·李先加 昂青才旦 李先加 达多 端智

原玛措尼 端智才让 三智加 原藏多杰 华旦尖措

昂智索南 格桑扎西 多杰拉旦 卡着杰 扎巴

本书整理者：拉毛才让 仁青措 我杰吉 扎巴 多杰

布地次仁 降泽 拉龙多杰

མུན་འགྲོའི་གདམ་

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་ལོ་ངོ་བཞི་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ལ། དེ་ནི་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཟང་གཞིར་བྱས་སོགས་ཀྱི་གནའ་བོ་རྒྱ་ནག་ཏུ་བེག་ལ་སོགས་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉིང་བཅུད་བསྟུ་ལེན་བྱས་ནས་བྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཚང་ཞིང་ལག་ལེན་གྱི་ཚུར་བྱང་སྟན་སྟམ་ཆོགས་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་མངོན་པར་བཟུ་བའི་གསོ་དཔུང་གྱི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། རྩ་མོ་ཞིག་ནས་འཇམ་གླིང་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་གསོ་རིག་སྒྲིབ་པ་ནམས་ཀྱིས་གདང་འཛིན་ཆེན་པོ་གནང་ལུས་སྟུ་མཆིས།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་བསྟན་བཅས་བཟང་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཟང་གཞིའི་གཞུང་ལུགས། བྱང་སྟན་ལག་ལེན། སྟན་རྩལ་སྟེང་བཟོ། ལུས་ཁམས་བདེ་སྤང་ལ་སོགས་རིག་ཆ་ལོངས་སྟུ་འདུས་ཡོད་པའི་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་ཅིག་ལགས། དེ་ལ་ཉང་དང་སྤྱི་གཞུང་གི་ལུགས་འཁྲུང་དང་བརྩེ་མཛོད་ཆེན་པོའི་འོག་ཉེ་ལོར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྟེལ་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད་ལ། གནའ་གཞུང་གང་མང་ཞིག་ཀྱང་དཔེ་རྒྱན་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་ཟིན་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ད་དུང་གནའ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་མུར་བཞིན་འདུས་ཚོས་རུལ་གྱི་ག་ཐེབས་པའམ། ཡང་ན་མིའི་ཚོལ་བའི་དབང་གིས་གཏོར་བརྒྱག་ཆབས་ཆེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། གང་ལྟར་སྟོན་སྟངས་བྲུབ་མ་བྱས་ཆོད་ནི་ཐང་གཞུང་དུ་མེད་པའི་གནའ་དཔེ་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་རྒྱན་ཆད་དུ་འགྲོ་ཉན་ཆེ།

དེ་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཉིད་ཚུགས་ཡོངས་ནས་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་

གྲེལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་མིགས་ཡུལ་བཅངས་ནས་ང་ཚོས་༡༠༠༣ལོར་མཚོ་སྔན་ཞིང་
 ཆེན་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་གཙུག་བྱས་པའི་“《བོད་ཀྱི་གསེ་
 བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཚྭ་གས་བསྐྱེད་པ་དཔེ་ཚྭ་གས་》ཚུལ་སྤྲེལ་ཚྭ་གས་པ་”སྤྲེལ་
 འཇུགས་བྱས་པ་དང་། གནའ་དཔེ་འཚོལ་ལྷུང་དང་དག་སྤྲེལ་དང་ཚུལ་སྤྲེལ་
 བཅས་ཀྱི་ལས་སྒོ་མཉེ་ཞིང་དཔེ་སྐྱུན་དང་འབྲེལ་སྤྲེལ་གྱི་བྱ་བ་ཡང་འགོ་བརྩམས་
 ཟིན་ཡོད། དཔེ་ཚྭ་གས་འདི་ནི་སྔ་ན་མ་མཆིས་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལས་གྲྭ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ཉིད་བོད་ཀྱི་གསེང་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཡོད་དོ་ཙག་
 འདུས་པའི་དཔེ་ཚྭ་གས་ཤིག་ཏུ་འཁྱར་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་འདུན་ཡིན་
 ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་སྐབས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་ང་ཚོར་ཡོད།

དེ་ལྟར་དཔེ་ཚྭ་གས་འདི་ཐོག་མར་དཔེ་སྐྱུན་བྱེད་པའི་སྒོ་དང་བསྐྱུན་ནས་
 འདིར་ཁོ་བོས་བྱ་བ་ཞག་ཆེན་པོ་འདི་ཚྭ་གས་གང་ཐད་ནས་བྱ་བ་ལམ་སྟོང་ཡོང་
 བའི་བཀའ་ཤིས་སྟོན་འདུན་ཁྱེད་ཀྱི་དང་། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསེང་བ་རིག་པ་ལ་ལྷག་
 བསམ་དཀར་བའི་ཡུལ་དང་ཚྭ་གས་སོ་སོའི་སྤྲིས་ཏུ་ཀྱན་ནས་ཀྱང་ལས་གྲྭ་འདིར་
 ཚྭ་གས་གང་ཐད་ནས་རྒྱུ་ལྟོར་དང་རོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་བསམ་འདུན་ཁྱེད་
 རྒྱ་ཡིན།

ཞེས་འོ་ཚྭ་གས་ཆེན་ནས།

༡༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡པར།

མཆམས་སྒྱུར་བའི་གཏམ།

ཁ་བ་རི་བོའི་བཅུ་ཕྲག་རིག་གནས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་འཇིག་
 ཉིན་སྒྱུའི་ཕན་བདེ་གཞི་མར་གྱུར་པའི་སྒྲོའི་རིག་པ་མཐའ་དག་སྒྱི་ལ་བཏགས་
 པའི་མིང་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་རྗེས་འཛིན་གྱི་ཐབས་མཆོག་དམ་པར་
 གྱུར་པའི་གངས་ཅན་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིལ་རྒྱན་
 དར་སྒྲེལ་མཛད་ཅིང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ལ་ཕན་པ་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་པའི་རིག་པ་
 ཞིག་ཡིན་སྟབས། རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ལ་ཕན་པའི་ལས་
 འོན་ཏེ་ན་སྒྲུབ་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཏུ་འབྱུངས་ཤིང་སྒྱི་ཆོགས་དང་དུས་རབས་རི་
 འབྲུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་མཐོག་ལ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་དོན་
 དངོས་ཀྱི་ཉིང་ནས་བྱུང་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་མི་སུ་དང་སུ་ཞིག་གིས་
 གྱུར་བ་སྟོན་འདིང་དང་ཁྱོག་བཤད་བྱ་བར་མི་ལུས་སོ། ། རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་
 ཚང་དང་དཔྱད་བཞུག་བཅས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ལྟར་ན། གཡུང་རྒྱུད་བོན་ལུགས་
 ཀྱི་དྲར་སྤོང་དཔུང་དུ་བྱི་ཤེས་ནས་སྒྲུབ་པ་དུང་གི་ཐོར་ཅན་ཅན་བར་དང་། རྗེ་
 བཅུན་གཡུ་ཐོག་ཉིང་མ་ཡོན་ཏན་མཐོན་པོ་ནས་གཏིར་སྟོན་བྱ་བ་མངོན་ཤེས་ཀྱི་
 བར། བེ་རོ་ཅ་ན་ནས་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་སྐབས། བྱང་ལྷུང་རྣམ་
 གཉིས་ནས་ཀོང་སྤུལ་ཡབ་སྲས། མི་དབང་ཕྱེ་སྤྱིད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྒྲུབ་རྩིས་
 བཤས་དབང་མཐུན་རབ་ཞོར་བྱ་ལ་ཐུག་པའི་དྲང་སྤོང་མཐས་བྱུང་རིམ་བྱོན་
 བཤང་གིས་མི་ལངས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྱུ་རྒྱུ་རིན་ལས། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་
 དཀོངས་འབྲེལ་དང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་དཀོངས་འབྲེལ་གཙོ་བྱས་པའི་གསོ་
 རིག་གི་བཞུག་བཅས་རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་རང་གིས་མཛུལ་ན་དད་པའི་

སྤྱི་མོང་གཡོ་ཞིང་གཞན་ལ་རོམ་ན་ལ་རྒྱུ་འོས་པ་རྒྱས་པ་འདིས་བོད་ཀྱི་གསོ་
བ་རིག་པ་འི་ལོ་རྒྱུས་རིང་ལ་གཞུང་མན་རག་གི་ནང་དོན་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོགས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་གསལ་པོ་བྱས་འདུག

འོན་ཀྱང་མིག་སྤར་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མའི་དབང་གིས་རང་རེའི་གསོ་
རིག་ཐད་ཀྱི་གཞུང་མན་རག་གི་གདམས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ཉེས་སྤྱུར་དང་
འཁྱུར་སྤྲོས་ཡིན་པ་འང་ཀྱང་གྲིས་མཐུན་གསལ་ལགས་པས། ད་ལྟའི་དུས་
འདིར་བདག་ཅག་ཆེ་རིག་འཛིན་པ་ན་མས་ཀྱིས་ཆོང་བོང་ཁོ་ན་དང་ཡུལ་ཡུང་གི་
བྲག་པའི་ཁེ་ཕན་ནམ་ཚུགས་རིས་ཅན་གྱི་ལྷ་བ་སོགས་རིང་དུ་དོར་ནས་མི་
རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལྷ་བུ་འདི་ལ་སྤྱིར་ཁོང་ནས་གཙུག་ཅེས་
གཅེས་སྤྲོས། དེ་བཞིན་རིས་སྤྱི་མོང་པའི་འཇམ་སྤྱིར་གཉིས་རིགས་ཡོངས་ལ་
ཕན་དུ་རེ་བའི་ཀྱང་སྤྲོང་ན་མ་དག་གི་སྒོ་ནས། རི་རྒྱལ་རྒྱུན་པོའི་གཏོས་དང་
མཉམ་པའི་བོད་ཡུགས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་མན་རག་ན་མས་ལ་འོས་ཆོད་དང་
རང་བཟོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་རང་སྤྲོད་འདོན་སྤྲོད་སྤྲོད་དང་
འཆོལ་སྤྱད་ལེགས་སྤྱིག་གྱེད་རྒྱ་བཅས་ནི་ཁོན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་བཞིག་
རེད།

དེའི་སྤྱིར་མཆོ་སྤྲོད་ཞིང་ཆེན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འདུག་ཁང་གིས་མིང་
དོན་མཚུངས་པའི་སྒོ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་རིག་པ་རྒྱུད་འཛིན་ཡག་པོ་ཞིག་དང་
གསར་བཏོད་གོང་སྤེལ་གྱི་ཟང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འཇུགས་སྤུབ་པའི་ཆེད་དུ།
ད་ལྟའི་དུས་རབས་དང་སྤྱིར་རྒྱས་བཟང་པོའི་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་རང་མི་
དངོས་ནོར་གསུམ་གྱི་རྟོགས་སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཞིང་མིག་རྒྱར་རིང་བའི་
རྒྱས་གཞི་དང་བཅས་ཉེ་རང་རེའི་སྤྲོད་ཅིས་སྤྲོད་ཀྱི་ལམ་གལ་ཆེ་བའི་གནའ་དཔེ་
དང་བརྟན་བཅས་ལག་ཏུ་ཟིན་ཏོ་ཅོག་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཉེ་པར་དུ་
བརྟན་པའི་དགེ་བ་འདིས། ད་ལྟ་ཅམ་མ་བཟང་འཕྲུང་འཁྱུར་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་
བརྟན་པ་ཉིད་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་

ནུས་པ་ཐོན་སྤྱོད་ཅིང་ལྷན་ཅན་གྱི་སྒྲིག་འཛུགས་དཔལ་ཏུ་འཕྱུར་བར་གདོན་
མི་བྱ་བས་ན། འོ་སྒྲིལ་སྤྱོད་མོང་གིས་རྒྱུ་ཡི་རང་ལྷ་འོས་པའི་ལས་དོན་གལ་
ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་ཏེ་ཅང་དགའ་ཆོར་དང་བཅས་མཚམས་སྦྱོར་བའི་ཆོག་ཏུ།



ཁོ་ཁྱེ་ཆེན་མ་གྱིས།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལོའི་ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡ ཉིན་ལ།

དག་མྱིག་པའི་གསལ་བཤད།

པོད་ཟེལ་མོ་སྒྲུང་བ་ཞེས་སུ་གསལ་བ་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་སྤེང་དུ་གནས་
པའི་མི་རིགས་ཉིད་ལ་གནམ་གྲིས་ས་བཀབ་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲོན་ཕྱོན་དྲན་དབང་དམ་
པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལས། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་བརྒྱ་ལྷག་རིག་
པའི་གནས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཐུག་པའི་ཤེས་རིག་བར་མཛོད་ནི་སྤྱད་པའི་མཐར་
ཡང་རྒྱབ་པ་མེད་པ་ཞིག་མཆིས་པ་ལ་སྤྲོས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་དོ། དེ་ལས་
གནས་བརྒྱའི་ཡ་ཀྱལ་གཞན་རྗེས་འཛིན་གྱི་ཐབས་མཚོག་དམ་པར་གྱུར་པའི་
པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི། རྗེ་གཡུ་ཐོག་ཆེན་པོས། མི་ན་བར་གནས་པར་
འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་
ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ལ་ཕན་པ་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རིག་པ་ཞིག་སྟེ། དེར་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་
ཡུན་ཏ་ཅང་རིང་ཞིང་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཆང་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤན་
དཔུང་གྱི་རིགས་ལམ་ཁྱད་དུ་འཕགས་ཤིང་མན་ངག་ཉམས་ཚུང་ཐུན་སྤུམ་
ཚོགས་ཤིང་གྲུ་ལོ་མ་པ་ཞིག་མཆིས་སྟབས། དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་མི་ནང་ཀྱན་ཏུ་
ཆན་རིག་པ་མཁས་ཅན་དག་གིས་སྟོགས་ཡོངས་ནས་སློབ་སྦྱང་དང་ཞིབ་འཇུག་
གི་གོ་མ་སྟབས་མཁྱོགས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཀྱང་
ཏང་གི་མི་རིགས་སྤྱད་ཀྱས་དོན་འཁྱུལ་དང་རྒྱབ་རྒྱུད་གསར་སྟེལ་བྱེད་པའི་
འགྲོས་དང་བསྟན་ནས་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་ཉིད་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་
ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་གོང་སྟེལ་གནང་སྟེ་ཉམས་དགའི་ཡུལ་ཁམས་

རིག་ཏུ་བརྒྱལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཕྱི་ནང་གི་འགལ་རྒྱུ་དུ་མའི་དབང་གིས་རང་
 རེད་གསོ་རིག་ཐང་གི་གཞུང་མན་ངག་གི་གདམས་པ་གང་མང་ཉམས་ཉེས་སུ་
 ཟུར་དང་འཁྱུར་སྤྲུལ་ཡིན་པ་འང་ར་ཆོས་མིག་མཐོང་ལག་བྱིན་དུ་འབྱུངས་ཤིང་།
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འདི་ཉིད་གནའ་བོའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བྲུ་ན།
 རི་རྒལ་རྒྱན་པོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པའི་གཞུང་མན་ངག་གི་གསུང་རབ་དེ་
 རྣམས་ཁྲར་ལས་ལྷག་པའི་སློབ་སྤྱོད་འདོན་ཟུར་སྒྲིབ་དང་འཆོལ་སྤྱད་ལེགས་
 རྒྱུག་བཅས་བྱེད་རྒྱ་ལོ་སོག་མར་བརྒྱབ་དཀོས་པའི་ཐང་གཞིའི་ལས་ཀ་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ལྟེ་འོ་སློབ་ཆེ་རིག་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བབས་པའི་
 དུས་རབས་ཀྱི་འགན་འཁུའི་ཞིག་ལགས། དེའི་ཕྱིར་ར་ཆོས་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་འགན་
 དང་དུས་རབས་ཀྱི་སླང་བྱ་ལྟར་མདོ་དཔུས་མཐོ་སྐང་ཞེས་པའི་བྱུན་མིན་ཁོར་
 ཡུག་ཁྲོད་དུ་འཕལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་གནའ་བོའི་གསོ་དཔུང་རིག་པ་འདིའི་སྒྲིག་
 དཔུགས་རྒྱན་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཅིང་། བོད་ཀྱི་གསོ་དཔུང་རིག་པར་སྦྱང་བཅོན་
 དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སློབ་བརྟུན་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཅན་མང་པོར་རྒྱ་ཆ་མཁོ་
 རྒྱུད་ཀྱི་སློབ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱེས་པ། རང་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་རྒྱུ་འཛིན་པ་ལ་
 ཁྲར་བས་སྒྲན་སོགས་བྱབ་པ། ཉམ་ཐག་ནད་པའི་ལུས་སྒོག་ལ་གཟིར་བའི་ནད་
 རིགས་ཙམ་མེད་དུ་འཛོམས་པར་བྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་དང་མན་
 ངག་བབ་མོའི་གདམས་པ་ཆིག་བྱབ་ཀྱི་སློར་མང་དུ་བཅལ་ནས་ནད་ཀྱི་རྒྱག་
 བརྒལ་ལས་སྒྲིབ་པར་རྩོམ་སྤྱོད་པ་བཅས་མདོར་ན་གངས་ཅན་གསོ་བ་རིག་པ་
 འདི་ཉིད་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་སློབ་སྤྱོད་འཛིན་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་པའི་
 ཆེད་དུ། དེད་ཅག་མཆོ་སྤྱོད་ཞིང་ཆེན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་
 འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་མི་ལྷན་འཇུགས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་དག་
 རྒྱུག་གི་མི་ལྷན་ཆེད་བསྐོས་བྱས་ཏེ། འོ་རྒྱས་ཡིག་ཆ་དང་། གཞུང་ལུགས་བརྟན་
 བཅས་མན་ངག་ལག་ལེན། རྒྱན་རྒྱུར་མུང་བྱང་། རྩོ་སྒྲན་འཁྲུངས་དཔེ།
 གནའ་རིག་སྐར་ཆོས་སོགས་ཀྱི་དཔེ་རྒྱན་དཀོན་པོའི་རིགས་གཙུག་པོར་བཟུང་

ཐོག་《པོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་སྡུག་ས་བསྐྱེག་ས་དཔེ་ཚོགས་》ཞེས་པ་
 འདི་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་། དཔེ་སྡུག་ཐད་དཔེ་དེབ་རེ་རེ་བཞིན་མཛད་
 པའི་མ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲ་ཕྱི་དང་ནང་དོན་ལ་མ་བཞེས་པར་ལག་ལེན་དུ་འཁྱེལ་གང་
 ཐུབ་བྱས་ཏེ་དཔེ་རྒྱུང་ལག་དུ་སྟོན་ནོ་ཚོག་དག་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྡུག་འགྲེམས་སྤེལ་
 བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ལ་《སྟོན་དབྱང་གཅེས་པ་ཐུབ་པ་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་《པོད་ཀྱི་གསེབ་
 རིག་པའི་གནའ་དཔེ་སྡུག་ས་བསྐྱེག་ས་དཔེ་ཚོགས་》ནང་གསེས་ཀྱི་དེབ་བྱ་གསུམ་
 ཡིན་ལ། 《སྟོན་དབྱང་གཅེས་པ་ཐུབ་པ་》ཞེས་པ་ནི་ལེའུ་སོ་གཅིག་གི་བདག་
 ཉིད་ཅན་ཞིག་ལྟེ། འདིའི་ནང་སྟོན་གང་དང་གང་ནི་ནད་གང་དང་གང་སེལ་
 བའི་ཕྱི་ཚན་ཡིན་པ་དང་། བཟའ་བ་དང་བརྟུང་བའི་རིགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་
 རོ་བོ་དང་རྩས་པ། བཞེན་རྒྱལ་སོགས་གསལ་བོར་བཀོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།
 རིམས་ནད་དང་། རྩག་ལྷན། རྩན། དམུ་རྒྱུང་སྐྱེད་མེད་བལྟ། བྱིས་ནད།
 མོ་ནད། ཆང་ནད་སོགས་ཀྱི་གཙོ་བོའི་དབྱེ་བ་དང་། བསྐྱོང་བླ་བཅས་པའི་
 བྱད་ཀྱི་ཉག་སྐྱེད་པའི་ཐབས། དེ་མིན་སྦྱོང་བྱེད་ལས་རྣམས་ལྟ་དང་། ཨ་
 བར་རྒྱུར་གསུམ། དེ་དེ་མིང་སོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་གྱི་ཚོགས་སོགས་གསལ་བོར་
 བཞེན་ཡོད།

《འཕགས་པ་ཐུ་སྐྱབ་ཀྱི་ཞལ་སྒྲ་ནས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཟབ་མོ་》ཞེས་
 པའི་ནང་བྱུག་རྩ་རྩ་ཚོགས་ཀྱི་ཞི་ཐབས་དང་། རོ་ཅ་བ། གཞན་གྱི་ནོར་དང་
 ལུང་མེད་རང་དབང་དུ་འགྱུག་པ། སྐགས་བཙས་དང་བསྐྱང་འཁོར་རྩ་ཚོགས།
 གསེར་དཔུལ་གྱི་འདུལ་ལྷགས་སོགས་ལག་ལེན་བཀོལ་བའི་ལ་ཕན་དེས་ཆེ་བའི་
 མན་ངག་ཐོར་བྱ་རྩ་ཚོགས། གཞན་གསང་གནས་ཀྱི་ཁ་ནས་དྲི་རྒྱ་གཡས་གཡོན་
 དང་ཐད་ཀར་འགྲོ་ཞིང་འོག་དུ་ཐིགས་པ་བབས་པ་སོགས་གཏོར་བའི་རྒྱལ་ལ་
 བཟྱག་ནས་ཉེན་དེར་བྱ་བ་ལེགས་ཉེས་ཅི་འབྱུང་བཟྱག་པ། སྟོན་གྱི་སྦྱོར་བ་
 གཅིག་ལ་སྟོན་རྟ་དང་ཁ་བསྐྱར་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ནད་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྟོན་

ཚོགས་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་ལྟེ། སྤྱི་འཛུགས་སྤྱི་ལའི་སྦྱོར་བ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་
 དེའི་སྤྱིའི་རྣམས་པས་རྒྱ་བསགས་དང་རྟག་རིམས། རྟག་བཤལ་ལ་ཕན་པ་དང་།
 དེ་ལ་རྒྱ་གར་གིས་རྟ་བྱས་ན་རྒྱར་ནད་ལ་ཕན་པ་དང་། རྒྱར་རྩིས་རྟ་བྱས་ན་
 ཚད་པ་གསར་རྩིང་དང་མཁུས་པ་ག་མེར་ལ་ཕན་པ། བེམ་བྱའི་བྱ་བས་རྟ་བྱས་
 བ་མཁུས་པ་མིག་མེར་ལ་ཕན་པ་ལྟ་བུའི་སྦྱོར་སྦྱོར་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤྱང་།

《འཕགས་ཡུལ་མ་ཉའི་སྦྱོར་པ་ད་ན་ད་སའི་སྦྱོར་བཙས་རྣམས་》དང་
 《ཆངས་པའི་རིག་བྱེད་རྒྱ་མཚོའི་ཡན་ལག་འཛིན་པ་གཡོ་བ་ཅན་》སོགས་ཀྱི་
 བར་ནད་གདུག་པ་ཅན་མཛོ་ནད་སོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་བརྟག་ཐབས།
 བསྐྱར་ཐབས་དང་སྤྲུགས་བཙས། སྦྱོར་སྦྱོར་དང་ཕན་བྱས། དེ་མིན་མི་ལམ་གྱི་
 བརྟག་ཐབས་དང་། མི་ལམ་དན་པ་བརྟོག་ཐབས། གཤམ་དཀར་དང་རྒྱ་
 མཚལ་ཉུང་ཆེར་སོགས་ཀྱི་འདུལ་ཐབས་རྣམས་གཞུང་གཞན་ན་ཁ་གསལ་མེད་
 པའི་གདམས་པ་མང་པོས་སྦྱོས་ཡོད།

དེ་ཡང་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་དག་གྲིག་དང་ཚོམ་གྲིག་བྱེད་པའི་ཙ་འཛིན་
 འདི་ལྟ་ཡིན་ཏེ། ༡. ཡི་གེ་ཞོར་བ་དང་རྟོགས་གཞི་ཅན་རྣམས་ལ་མིང་ཚིག་གང་
 དེའི་རྩིས་སྤྲུགས་[]འདིའི་ནང་དག་བཙས་བྱས་ཡོད། ༢. གཞུང་ཚིག་ཆད་
 པར་འདོད་པ་རྣམས་རྟགས་()འདིའི་ནང་དུ་ཁ་སྐྱོང་བྱས་ཡོད། ༣. ཚོམ་པ་
 ཐོའི་མཚན་རྣམས་གཞུང་དངོས་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ལས་རྒྱང་ཅམ་བྱས་ནས་
 བཀོད་ཡོད། ༤. མ་ཡིག་མི་གསལ་བའམ་གཞུང་ཚིག་ཆད་པ་རྣམས་ལ་ཁ་སྐྱོང་
 བྱེད་མ་བྱས་པ་རྟགས་.....འདིས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད་ལ་གྲག་རྟགས་()
 འདིའི་ནང་དུ་མ་ཡིག་གི་ཤོག་གར་སམ་ཐིག་སྤང་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཆད་ཡོད་པ་
 གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ༥. རྒྱ་ཆ་དང་རྒྱམ་ཆ་སོགས་ལྟ་སྤྱི་རིགས་རྣམས་
 དག་ཡིག་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་ལྟར་ཏེ། སོག་ཆ་དང་རྒྱ་ཆ་ཞེས་ཚིག་གྲིགས་དང་
 བཟེབ་ན་ཕ་བརྟགས་མི་འདོགས་ཤིང་། སོག་པོའི་ལྟ་དང་རྒྱ་མཚོའི་ལྟ་ཞེས་
 པའམ་ལྟ་མིང་རྒྱང་པའི་སྤྲུགས་སྤྲུག་ཕ་བརྟགས་འདོགས་ཞེས་པ་ལྟར་སྦྱར་ཡོད།

ལན་ཚུ་ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་དཔེ་གཞུང་མང་ཆེ་བར་བརྟུན་ནས་
དམིགས་བསལ་དུ་མ་བྱུར་སྦྱར་ནས་བཏོད་ཡོད།

འདིར་ང་ཆོ་དག་གྲིག་མི་སྣའི་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་ཚད་དམན་ཞིང་དཔེ་རྙིང་དག་
གྲིག་གི་ཉམས་སྦྱང་ཞན་པའི་དབང་གིས་མ་རྟོགས་འགལ་འབྲལ་གྱི་ཆ་གང་མང་
ཡོད་སྲིད་པ་ལ་རྒྱ་ཆེ་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དཔོངས་འཆར་སྦྱགས་པར་གནང་
བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྟོའོ།

མཆོ་རྫོན་ ཞིང་ ཆེན་ བོད་ ཀྱི་ གསེ་ རིག་ ཞིབ་ འབྲུག་ ཁང་ རས།
《བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་གནད་དཔེ་སྟོགས་བསྐྱགས་དཔེ་ཆོགས》ཆོས་གྲིག་ཆོགས་བ་ རས།
སྤྱི་ལོ་2007ལོའི་ཟླ་5པའི་ཆེས་15ཉིན།

དཀར་ཆག

༡༡༥༥ དབྱེད་གཅིས་པ་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ལེན་ སྤུངས་ཅུ་ཙུ་གཅིག་བརྒྱགས།

ལེན་དང་པོ། རྒྱུད་ཀྱི་ལེན་བསྟན་པ།	4
ལེན་གཉིས་པ། རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱི་ཚན་བསྟན་པ།	11
ལེན་གསུམ་པ། ཁ་བས་བསྟན་པ།	18
ལེན་བཞི་པ། རིམས་ནད་གསོ་བ།	28
ལེན་ལྔ་པ། འཆི་སྤྱད་བསྟན་པ།	49
ལེན་དྲུག་པ། འཁྲུ་བ་གསོ་བ།	54
ལེན་བདུན་པ། རྒྱག་ལུད་པའི་ནད་བསྟན་པ།	66
ལེན་བརྒྱད་པ། གཙང་ཆེན་པོ་གསོ་བ།	72
ལེན་དགུ་པ། རྒྱན་གསོ་བ།	78
ལེན་བཅུ་པ། དཔྱུ་རྒྱུད་སྤུངས་གསོ་བ།	84
ལེན་བཅུ་གཅིག་པ། གཅིན་སྟོ་བའི་ནད་གསོ་བ།	90
ལེན་བཅུ་གཉིས་པ། མཛེ་ནད་གསོ་བ།	94
ལེན་བཅུ་གསུམ་པ། གཞང་འབྲུམ་དང་མཚན་བར་རྩོལ་བ་གསོ་བ། ...	100
ལེན་བཅུ་བཞི་པ། རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ནད་གསོ་བ།	108
ལེན་བཅ་ལྔ་པ། རྒྱུགས་ལུ་དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གསོ་བ།	112
ལེན་བཅུ་དྲུག་པ། ལུད་པའི་ནད་གསོ་བ།	116

ལེའུ་བཅུ་བདུན་པ། རྒྱལ་པའི་ནད་དང་སྒྲིམ་པའི་ནད་གསེ་བ།	120
ལེའུ་བཅུ་བརྒྱད་པ། གཅིན་སྤི་བའི་ནད་གསེ་བ།	124
ལེའུ་བཅུ་དགུ་པ། རྒྱལ་སྒྲིམ་གྱི་ནད་གསེ་བ།	129
ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ། རྒྱུ་བྱེད་དང་བཟེད་བྱེད་གྱི་ནད་གསེ་བ།	133
ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ། རྒྱུར་ནད་གསེ་བ།	137
ལེའུ་ཉེར་གཉིས་པ། ཆང་ནད་གསེ་བ།	143
ལེའུ་ཉེར་གསུམ་པ། མེ་དབལ་གསེ་བ།	146
ལེའུ་ཉེར་བཞི་པ། རྒྱངས་པའི་ནད་གསེ་བ།	149
ལེའུ་ཉེར་ལྔ་པ། རྩ་གསེ་བ།	153
ལེའུ་ཉེར་དྲུག་པ། མིག་ནད་གསེ་བ།	157
ལེའུ་ཉེར་བདུན་པ། དུག་ནད་གསེ་བ།	174
ལེའུ་ཉེར་བརྒྱད་པ། རྒྱན་བཅུད་གྱིས་ལེན་དང་རྩ་བར་བྱ་བ།	181
ལེའུ་ཉེར་དགུ་པ། ཕྱིས་པའི་ནད་གསེ་བ།	185
ལེའུ་སུམ་ཅུ་པ། ལས་ནམ་ལྔ་བརྟན་པ།	193
ལེའུ་སོ་གཅིག་པ། ཆོ་ག་བརྟན་པ།	203

༄༅། འཕགས་པ་རྒྱ་རྒྱུད་གྱི་ཞལ་ལྷན་མཛད་པའི་
མན་ངག་ཟབ་མོ་བཞུགས།

གཞུང་དངོས།	211
------------------	-----

༄༅། ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་མཐའ་དག་གི་སྤྱིར་བོ་བཟུས་པ།

དང་པོ། ཆོང་འབྱུང་བ་དང་གཡུལ་ལས་མཆོན་ཆ་བསྐྱོག་པའི་ཐབས།	231
---	-----