

འོད་ཀྱི་གསེང་འཛིན་པའི་གནའ་དཔེ་ཚུགས་པ་ཁྲུགས་དཔེ་ཚོགས།

ཨ

ARURA

འགྲེལ་ཆ་རྒྱུ་འཕྲི་ལྷན་ཡིག་ གཟེས་བཏུས།

ཀམ་པེས་དོན་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་དབུས།



མི་རིགས་དཔེ་ཁྲུག་ཁང་།

ཚུམ་ཞིག་འགན་འཁུར་བ། དཔལ་འཛོམས།
 责任编辑： 边宗
 ལས་རིགས་ཚུམ་ཞིག་བ། མིག་དམར་ཁྱེ་མཆོ།
 助理编辑： 米玛加措

༩༩། ཀམ་རྒྱུ་འཕྲུལ་ཡིག་གཙུག་པ་བུས།

ཚུམ་པ་པོ།	ཀམ་པེ་ལ་རྒྱུ་འཕྲུལ་འཕྲུལ་འཕྲུལ་པས་རྒྱུས།
ཚུམ་ཞིག་མ་པུ།	མཆོ་མཆོ་ཞིག་མཆོ་པོ་དེ་ལྟེ་གཙུག་པ་བུ་པོ་ལ་འཕྲུག་པས།
དེ་ལྟེ་མཆོ་མ་པུ།	པོ་དེ་ལྟེ་གཙུག་པ་བུ་པོ་ལ་འཕྲུག་པས་པོ་དེ་ལྟེ་གཙུག་པ་བུ་པོ་ལ་འཕྲུག་པས།
འཕྲུག་པས་མཆོ་མ་པུ།	མི་རིགས་དེ་ལྟེ་མཆོ་པས།
གནས་པས།	མི་རིགས་དེ་ལྟེ་མཆོ་པས་མི་རིགས་ཚུམ་ཞིག་པས།
ཞིག་པས་པས་པས།	པེ་ཅིན་ཏུ་པི་ལི་ལྷུ་པ་ལམ་མཆོ་པས། 14པ།
པས་པས་པས་པས།	100013
པས་པས་པས་པས།	010 - 64275311
པས་པས་པས་པས།	པེ་ཅིན་ཏུ་པི་ལི་ལྷུ་པ་ལམ་མཆོ་པས་པས་པས་པས།
པས་པས་པས་པས།	ལྷུ་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས།
པས་པས་པས།	850mm × 1168mm 1/32
པས་པས་པས།	13.375
པས་པས་པས་པས།	2008མཆོ་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས།
པས་པས་པས།	2008མཆོ་པས་པས་པས་པས་པས་པས་པས།
པས་པས་པས།	0001 - 2000
པས་པས་པས།	མཆོ་པས་22.00

图书在版编目(CIP)数据

嘎玛冉纳医著选集: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,
2007.12

(藏医药经典文献集成)

ISBN 978 - 7 - 105 - 09044 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196383 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

各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:13.375

印数:0001 - 2000 册 定价:22.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 09044 - 0/R·265(藏 135)

(藏文室电话:64275311 发行部电话:58130509)

《藏医药经典文献集成丛书》编辑整理委员会名单

编 审：[措如·次郎] 丹科 尼玛 土布旦

编 委：艾措千

编 委：多杰 旦正加 星全章 才让加

编 委：完德才让 恰多·李先加 昂青才旦 李先加 达多 端智

编 委：尕玛措尼 端智才让 三智加 尕藏多杰 华旦尖措

编 委：昂智索南 格桑扎西 多杰拉旦 卡着杰 扎巴

编 委：本书整理者：洛仲珠·丁增尼玛 吉太加 拉青才让 本考 降泽

编 委：星全章 拉毛才让 仁青措

编 委：[措如·次郎] 丹科 尼玛 土布旦

编 委：[措如·次郎] 丹科 尼玛 土布旦

编 委：[措如·次郎] 丹科 尼玛 土布旦

编 委：[措如·次郎] 丹科 尼玛 土布旦

《藏医药经典文献集成丛书》编辑整理委员会名单

顾 问：[措如·次郎] 丹科 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

尕玛措尼 端智才让 三智加 尕藏多杰 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：洛仲珠·丁增尼玛 吉太加 拉青才让 本考 降泽

星全章 拉毛才让 仁青措

ཐུན་འགྲོའི་གཏམ།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་ལོ་རྒྱུ་བཞི་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཐུན་ལ། དེ་ནི་གནའ་པོའི་ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཟང་གཞིར་བྱས་སོགས་ རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་ཏུ་བེག་ལ་སོགས་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉིང་བཅུད་བསྐྱེལ་བྱས་ནས་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཆར་ཞིང་ལག་ལེན་གྱི་ཚུང་བྱང་སྐབ་སྐབ་སྐབ་ཆོགས་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་མཛེན་པར་བསྟུན་པའི་གསོ་དཔུང་གྱི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། རྩ་མོ་ཞིག་ནས་འཛམ་གླིང་བྱུང་བོངས་ཀྱི་གསོ་རིག་རྒྱ་བ་རྒྱམས་ཀྱིས་གདེང་འཛོག་ཆེན་པོ་གནང་སྐྱས་སུ་མཆིས།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་བརྟན་བཙས་བཟང་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཟང་གཞིའི་གཞུང་ལྷགས། བད་སོག་ལག་ལེན། རྒྱ་རྩ་སྐབ་བཟོ། ལྷན་ཁམས་བདེ་སྐྱང་ལ་སོགས་རིག་ཆ་ལོངས་སུ་འདུས་ཡོད་པའི་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་ཅིག་ལགས། དེ་ལ་ཏང་དང་སྤྱི་དགུང་གི་སྐྱགས་འཁྲུང་དང་བཙུ་མཛོང་ཆེན་པོའི་འོག་ཉེ་ལོར་ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད་ལ། གནའ་གཞུང་གང་མང་ཞིག་གྱུར་དཔེ་རྒྱན་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་ཐོན་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ད་དུང་གནའ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་སར་བཞུགས་འབྱས་ཆོས་རྩལ་གྱི་ཐབས་པའམ། ཡང་ན་མིའི་ཚོལ་བའི་དབང་གིས་གཏོར་བརྒྱག་ཆབས་ཆེན་ཐབས་ཀྱི་ཡོད་པས། གང་ལྟར་སྒོས་སྐྱང་སྐྱོབ་མ་བྱས་ཆེ་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་གནའ་དཔེ་གང་མང་ཞིག་ཙ་བརྒྱག་རྒྱན་ཆད་དུ་འགྲོ་ཉེན་ཆེ།

དེ་ལ་ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཉིད་སྟོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་

སྤེལ་གཏོང་རྒྱའི་དམིགས་ཡུལ་བཅངས་ནས་ང་ཚོས་༡༠༡༣ལོར་མཚོ་སྔན་ཞིང་
 ཆེན་པོ་དེ་གི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་“《བོད་ཀྱི་གསོ་
 བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཚྭ་གས་བསྐྱེགས་དཔེ་ཚོགས་》ཚུལ་ཁྲིག་ཚོགས་པ་”ཁྲིག་
 འཇུགས་བྱས་པ་དང་། གནའ་དཔེ་འཚོལ་རྒྱུད་དང་དག་ཁྲིག་དང་ཚུལ་ཁྲིག་
 བཅས་ཀྱི་ལས་སྒོ་ཕྱེ་ཞིང་དཔེ་རྒྱན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་གི་བྱ་བ་ཡང་འགོ་བརྩམས་
 ཟེན་ཡོད། དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་སྤྱ་ན་མ་མཆིས་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལས་གྲྭ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་ཡོད་དོ་ཙག་
 འདུས་པའི་དཔེ་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་འདུན་ཡིན་
 ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་སྲབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་ང་ཚོར་ཡོད།

དེ་ལྟར་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཐོག་མར་དཔེ་རྒྱན་བྱེད་པའི་སྐོར་དང་བརྒྱན་ནས་
 འདིར་ཁོ་བོས་བྱ་བ་ཞག་ཆེན་པོ་འདི་ཚྭ་གས་གང་ཐད་ནས་བྱ་བ་ལས་སྟོང་ཡོང་
 བའི་བཀའ་ཤིས་སྒོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་ལྟག་
 བསམ་དཀར་བའི་ཡུལ་དང་ཚྭ་གས་སོ་སོའི་སྤྱི་བྱ་ཀྱན་ནས་ཀྱང་ལས་གྲྭ་འདིར་
 ཚྭ་གས་གང་ཐད་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་བསམ་འདུན་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན།

ཞེས་འོ་ཚོགས་ཆེན་ནས།

༡༠༠༧ལོའི་ཟླ་༡༡པར།

མཆམས་སྒྲུབ་བའི་གདམ།

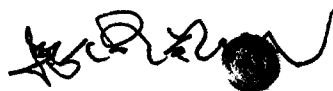
ཁ་པ་རི་ཁོ་འི་བཅུ་སྟག་རིག་གནས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་པོ་ད་མི་རིགས་ཀྱིས་འཇིག་
ཉིན་སྒྲིའི་ཕན་བདེ་གཞི་མར་རྒྱར་པ་འི་སྒྲིའི་རིག་པ་མཐའ་དག་སྒྲིལ་བཅུགས་
པ་འི་མིང་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་རྗེས་འཛིན་གྱི་ཐབས་མཆོག་དམ་པར་
རྒྱར་པ་འི་གངས་ཅན་གསེ་བ་རིག་པ་ནི་པོ་ད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིལ་རྒྱན་
དར་སྒྲེལ་མཛད་ཅིང་འཕྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་པ་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་འི་རིག་པ་
ཞིག་ཡིན་སྟབས། རིས་སྤྱ་མ་ཆད་པ་འི་འཕྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་པ་འི་ལས་
དོན་ཁོ་ན་སྒྲུབ་པ་འི་རིག་པ་ཞིག་ཏུ་འབྲམས་ཤིང་སྒྲིའོགས་དང་དུས་རབས་རི་
འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་མཁོ་གལ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་དོན་
དངོས་ཀྱི་ཉིང་ནས་སྒྲུབ་པ་འི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་མི་སྤྱ་དང་སྤྱ་ཞིག་གིས་
ཁྱད་བསྟོན་འདིར་དང་ཁྱོག་བཤད་བྱ་བར་མི་རུས་སོ། ། རང་འཇིག་སྒྲུལ་ཡིག་
ཆང་དང་དཔོན་བསྟན་བཅས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ལྟར་ན། གཡུང་དྲུང་པོན་ལུགས་
ཀྱི་དྲང་སྟོང་དཔུང་བྱ་བྱི་ཤེས་ནས་སྒྲན་པ་དྲུང་གི་ཆོར་ཅག་ཅན་བར་དང་། རྗེ་
བཅུན་གཡུ་ཐོག་ཉིང་མ་ཡོན་ཉན་མགོན་པོ་ནས་གཉིར་སྟོན་གྲ་བ་མཛོན་ཤེས་ཀྱི་
བར། ཕེ་རོ་ཅ་ན་ནས་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་སྐབས། ལུང་ལུང་ནམ་
གཉིས་ནས་ཀོར་རྒྱལ་ཡབ་སྲས། མི་དབང་སྡེ་སྡིད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྒྲན་ཅིས་
མཁས་དབང་མཆིན་རབ་ལྗོངས་བྱ་ལ་བྱག་པ་འི་དྲང་སྟོང་མཁས་སྒྲུབ་རིམ་ཕྱོན་
བསྐང་གིས་མི་ལངས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱ་རྒྱ་ལས། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་
དཀོངས་འགྲེལ་དང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་འི་དཀོངས་འགྲེལ་གཙོ་བྱས་པ་འི་གསེ་
རིག་གི་བསྟན་བཅས་རི་ཁོ་འི་གཉོས་དང་མཉམ་པ་རང་གིས་མངལ་ན་དང་པ་འི་

ཐུ་ཤོང་གཡོ་ཞིང་གཞན་ལ་ངོམ་ན་ལ་རྒྱའི་སྒྲིབས་པ་རྒྱས་པ་འདིས་ཐོད་ཀྱི་གསོ་
བ་རིག་པ་འི་མོ་རྒྱས་རིང་ལ་གཞུང་མན་རག་གི་ནང་དོན་ཐུན་ཐུན་ཆོགས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྒྲོད་གསལ་པོ་བྱས་འདུག

འོན་ཀྱང་མིག་སྒར་མི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མའི་དབང་གིས་རང་རེའི་གསོ་
རིག་ཐོད་ཀྱི་གཞུང་མན་རག་གི་གདམས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ཉེས་སུ་བྱུང་དང་
འབྱུང་ཐུས་ཡིན་པ་འང་ཀྱང་གྲིས་མཁྱེན་གསལ་ལགས་པས། ད་ལྟའི་དུས་
འདིར་བདག་ཅག་ཆེ་རིག་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོང་ཐོང་ཁོ་ན་དང་ཡུལ་ཡུང་གི་
བྲག་པའི་ཁོ་པན་ནམ་ཚུགས་རིས་ཅན་གྱི་ལྷ་བ་སོགས་རིང་དུ་དོར་ནས་མི་
རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིད་བཞིན་ནོར་དུ་ལྷ་བ་འདི་ལ་སྤྱིང་ཁོང་ནས་གཙུག་དང་
གཅེས་སྤྱོད། དེ་བཞིན་རིས་སུ་མེད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་མའི་རིགས་ཡོངས་ལ་
ཕན་དུ་རེ་བའི་ཀྱང་སྒྲོད་རྣམ་དག་གི་སྒྲོ་ནས། རི་རྒལ་ལྷན་པོའི་གཏོས་དང་
མཉམ་པའི་ཐོད་ཡུགས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་མན་རག་རྣམས་ལ་འོལ་ཆོད་དང་
རང་བཟོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྒར་ལས་ལྷག་པའི་རང་སྒྲོག་འདོན་སྤྱད་སྒྲུབ་དང་
འཆོལ་སྤྱད་ལེགས་སྤྱིག་ཕྱེད་རྒྱ་བཅས་ནི་མེན་དུ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་པ་ཞིག་
རེད།

དེའི་ཕྱིར་མཆོ་རྒྱན་ཞིང་ཆེན་ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་མིང་
དོན་མཚུངས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་ཆིས་རིག་པ་རྒྱད་འཛིན་ཡག་པོ་ཞིག་དང་
གསར་བཏོད་གོང་སྤེལ་གྱི་ཐང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འཇུགས་སྤུབ་པའི་ཆེད་དུ།
ད་ལྟའི་དུས་རབས་དང་སྤྱིད་རྒྱས་བཟང་པོའི་སོ་སྐབས་དམ་འཛིན་རང་མི་
དངོས་ནོར་གསུམ་གྱི་སྒྲིབས་ཀྱིས་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ཞིང་མིག་རྒྱར་རིང་བའི་
རྒྱས་གཞི་དང་བཅས་ཉེ་རང་རེའི་སྒྲན་ཆིས་སྒྲོར་གྱི་མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དཔེ་
དང་བརྟན་བཅས་ལག་དུ་ཟིན་ཏེ་ཅག་སྒྲིགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེགས་ཉེ་པར་དུ་
བརྟན་པའི་དགེ་བ་འདིས། ད་ལྟ་ཅམ་མ་ཐོད་འབྱུང་འབྱུང་ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་ཆིས་
བརྟན་པ་ཉིད་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་

ལུས་པ་ཐོན་ཐུབ་ཅིང་ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྒོག་འཛིན་དཔལ་དུ་འགྱུར་བར་གདོན་
མི་བྱ་བས་ན། འོ་སྐྱལ་ཐུན་མོང་གིས་ཐེས་སུ་ཡི་རང་ཁྱ་འོས་པའི་ལས་དོན་གལ་
ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་ཏེ་ཅང་དག་འཛིན་དང་བཅས་མཆམས་སྦྱོར་བའི་ཆོག་ཏུ།



ཁོ་ཀུ་ཆོན་མ་གྱིས།

སྤྱི་ཁོ་ ༡༠༠༩ ལོའི་ཟླ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༩ ཉིན་ལ།

དག་མྱིག་པའི་གསལ་བཤད།

པོད་ཟེལ་མོ་སྒང་བ་ཞེས་སུ་གྲགས་པ་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཕྱིར་དུ་གནས་
 པའི་མི་རིགས་ཉིད་ལ་གནམ་གྱིས་ས་བཀབ་པ་ལྟ་བུའི་སྒོན་ཕྱོན་དྲན་དབང་དམ་
 པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལས། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་བཅུ་ལྷག་རིག་
 པའི་གནས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཐུག་པའི་ཤེས་རིག་བར་མཛོད་ནི་སྲིད་པའི་མཐར་
 ཡང་ཅུབ་པ་མེད་པ་ཞིག་མཆིས་པ་ལ་སྤྱད་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་དོ། དེ་ལས་
 གནས་བཅུའི་ཡ་གྲུལ་གཞན་རྗེས་འཛིན་གྱི་ཐབས་མཚོག་དམ་པར་ལྷུར་པའི་
 པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི། རྗེ་གཤུ་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་བསྐབ་པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་
 རིགས་ལ་ཕན་པ་འབའ་ཞིག་སྐབ་པའི་རིག་པ་ཞིག་སྟེ། དེར་ཁོ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་
 དུན་ཏུ་ཅང་རིང་ཞིང་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཆང་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤན་
 དུད་ཀྱི་རིགས་ལམ་བུ་དུ་འཕགས་ཤིང་མན་ངག་ཉམས་སྦྱང་སུན་སུམ་
 ཆོགས་ཤིང་བྱལ་པ་ཞིག་མཆིས་སྟབས། དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ཀྱན་ཏུ་
 ཆོན་རིག་པ་མཁས་ཅན་དག་གིས་སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་སློབ་སྦྱང་དང་ཞིབ་འཇུག་
 གི་ཤོམ་སྟབས་མཆོགས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཀྱང་
 ཉང་གི་མི་རིགས་སྲིད་རྒྱུས་དོན་འཁྱོལ་དང་ཅུབ་རྒྱུད་གསར་སྟེལ་བྱེད་པའི་
 འགྲོས་དང་བསྟན་ནས་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་ཉིད་སྒྲུབ་ནས་
 ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་གོང་སྟེལ་གནང་ནི་ཉམས་དགའི་ཡུལ་ཁམས་
 ཤིག་ཏུ་བསྐྱལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཕྱི་ནང་གི་འགལ་སྤྱོད་དུ་མའི་དབང་གིས་རང་

རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞུང་མན་རྣམས་ཀྱི་གདམས་པ་གང་མང་ཉམས་ཉེས་སུ་
 ལྷུང་དང་འལྷུང་ལུས་ཡིན་པའང་རྩོམ་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་དུ་འཁུམས་ཤིང་།
 རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉིད་གནའ་པོའི་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་པོས་ནས་ལྷུང་།
 རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་པོའི་གཞིས་དང་མཉམ་པའི་གཞུང་མན་རྣམས་ཀྱི་གཞུང་རབ་དེ་
 རྣམས་སྐར་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲིན་སྒྲིན་འདོན་ལྷུང་སྒྲིན་དང་འཁོལ་སྒྲིན་ལེགས་
 ལྷག་བཅས་ཕྱིད་ལྷུང་མོག་མར་བཟུབ་དགོས་པའི་མང་གཞིའི་ལས་ཀྱི་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ལྟེ་འོ་སྒྲིན་ཆེ་རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བབས་པའི་
 དུས་རབས་ཀྱི་འགན་འཁུགས་ལགས། དེའི་ལྷིང་རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགན་
 དང་དུས་རབས་ཀྱི་ཁྱད་ཕྱོད་ལྟར་མདོ་དབྱུག་མཐོ་མཐོང་ཞེས་པའི་སྒྲིན་མིན་ཁོར་
 ཡུག་ཁོར་དུ་འཁུལ་སྒྲིན་ལྷུང་བའི་གནའ་པོའི་གསོ་དབྱུང་རྣམས་ཀྱི་འདིའི་སྒྲིན་
 དབྱུགས་ལྷུང་བཞིང་ས་ཕྱིད་ཅིང་། རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་དབྱུང་རྣམས་ཀྱི་བཙོན་
 དང་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པར་སྒྲོ་བ་བཟུང་པའི་རྣམས་དཔྱད་ཅན་མང་པོར་རྒྱ་ཆ་མཐོ་
 སྒྲིན་ཀྱི་སྒྲོ་འཕར་ཡངས་པོར་སྒྲིན་པ། རང་ལྷགས་ཀྱི་གཞུང་རྒྱ་འཛིན་པ་ལ་
 སྐར་བས་སྒྲིན་མོགས་སྒྲིན་པ། ཉམ་ཐག་ནད་པའི་ལུས་སྒྲིན་ལ་གཞིར་བའི་ནད་
 རྣམས་ཆ་མེད་དུ་འཛོམས་པར་བྱས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་དང་མན་
 རྣམས་ལ་མཉམ་པའི་གདམས་པ་ཆེན་ཀྱི་སྒྲོ་མང་དུ་བཅའ་ནས་ནད་ཀྱི་ལྷག་
 བཟུང་ལས་སྒྲིན་པར་རྩོ་མོགས་པ་བཅས་མདོར་ན་གངས་ཅན་གསོ་བ་རྣམས་ཀྱི་
 འདི་ཉིད་མིང་དོན་མཐོང་ས་པའི་སྒྲིན་སྒྲིན་འཛིན་ལེགས་པོ་ཞིག་ཕྱིད་པའི་
 ཆེད་དུ། རེད་ཅག་མཐོ་སྒྲིན་ཞིང་ཆེན་པོར་གྱུ་གསོ་རྣམས་ཞིབ་འཇུག་ཁར་གྱིས་
 འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆ་འཇུགས་དང་གསོ་བ་རྣམས་ཀྱི་པའི་གནའ་དཔེ་དག་
 ལྷག་གི་མི་རྣམས་ཆེད་བསྐོས་བྱས་ཏེ། ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དང་། གཞུང་ལྷགས་བཟུན་
 བཅོས། མན་རྣམས་ལག་ལེན། སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་བྱང་། སྒྲིན་སྒྲིན་འཁུངས་དཔེ།
 གནའ་རྣམས་སྐར་ལས་སྒྲིན་ཀྱི་དཔེ་རྒྱུན་དཀོན་པོའི་རྣམས་གཙ་མོར་བཟུང་
 མོག་《རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་པའི་གནའ་དཔེ་སྒྲིན་སྒྲིན་པའི་སྒྲིན་སྒྲིན་པའི་སྒྲིན་སྒྲིན་པ》ཞེས་པ་

འདི་ཚེ་མ་ཐེག་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་། དཔེ་རྒྱན་ཐད་དཔེ་དེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་མཛད་
པའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱི་དང་ནང་དོན་ལ་མ་བཟོས་པར་ལག་ལེན་དུ་འཁྱོལ་གང་
བྱུང་བྱས་ཏེ་དཔེ་རྒྱུ་ལག་དུ་མཐོན་ནོ་ཙམ་དག་ཐེག་དང་དཔེ་རྒྱན་འབྲེམས་སྤེལ་
བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ལ་ཐོད་ཀྱི་གསེ་རིག་འཛིན་རྒྱུར་སྤེལ་གསུམ་གྱི་ཐད་སྤྱུགས་ཁུར་ཚད་
མེད་གནང་བཞིན་པའི་ཡུལ་ཡུལ་རྩོད་འཁོར་རྒྱལ་བརྟན་འཛིན་ཉི་མ་སྤྱུགས་ཀྱིས་
གནངས་པའི་ལག་སྤྱིས་མ་དག་གཞིར་བཟུང་ནས་བསྐྱེད་པའི་《ཀམ་རྩམ་རྩམ་
ཐོན་ཡིག་གཅེས་བརྒྱུས་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་《ཐོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་གནའ་
དཔེ་རྒྱུ་གསེ་བ་སྤྱུགས་དཔེ་ཚོགས་》ཞེས་པའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དེ་བ་རེ་གཅིག་པ་
ཡིན་ལ། དེ་ལ་《གཅེས་བསྐྱེད་འཆི་མེད་ནོར་བུའི་མེད་བ་》དང་《འཆི་མེད་
ནོར་བུའི་གི་མ་བུ་གོ་བསྐྱེད་པས་》ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་རྒྱན་མཛོད་དང་རྒྱན་
འབྲུང་གི་ནང་གཞི་ཁག་ཅིག་ལ་བྱང་བྱུང་མཁས་པའི་སྤོལ་རྒྱན་རི་སྟེང་ཡོད་པའི་
ནང་ནས་ཉེར་མཁོའི་ཉིང་བཅུད་བཟུས་ཤིང་རང་གི་སྤྱི་མ་དག་པའི་མན་ངག་
གིས་མཛོད་པར་བརྒྱན་ནས་ངེས་པ་ཆིག་ཆོད་ཀྱི་རྒྱན་རྒྱུར་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གི་རྒྱུར་
ཐབས་དང་ཁ་ཚར། རྒྱན་རྟ། བན་བྱས་སྤྱུགས་ཞིབ་པར་བརྗོད་ཡོད་ལ།
《འཆི་མེད་ནོར་བུའི་ལས་མན་ངག་སྟེང་གི་ནོར་བུ་》ཞེས་པའི་ནང་གོང་མ་
གཉིས་ལས་གསུངས་པའི་རྒྱན་རྒྱུར་དེ་དག་གི་རྒྱུར་ཚད་དང་གོ་དཀའི་གསང་
རྒྱན་གྱི་བརྗོད་རྒྱུར་པ། གཞན་ཐང་མེ་རིལ་བུའི་རྒྱུར་རྩལ་དང་བྱུང་འཕགས་རྒྱན་
རྒྱུར་གང་མང་ཞིག་གི་རྩལ་བསྐྱེད་ཀྱི་གཟུངས་སྤྱུགས་སྤྱུགས་གསལ་བར་བརྟན་
ཡོད། 《འདོད་འབྲུང་མན་ངག་ཡོན་ཏན་ནོར་བུའི་བར་མཛོད་གསལ་བྱེད་
མན་བདེའི་རྩོད་འབྲུད་ལྟེ་མིག་》ཅེས་པའི་ནང་མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ཀྱི་རྩོགས་
དཀའི་བརྗོད་དང་དོན་ཅམས་ལ་རྩི་བྱུང་མཁས་དང་རྩམ་གཞི། འགྲོ་མན་དབང་
པོ་སྤྱུགས་ཀྱི་ལེན་ལ་གཞི་བཙུག་ཏེ་ཆོག་ཀྱང་ཞིང་གོ་བདེ་བའི་ངང་ལེགས་པར་
བརྒྱུ་ཡོད། གཞན་རྒྱན་གྱི་བྱང་སེལ་གྱི་རྩོར་འགའ་དང་མིང་གཅིག་ལ་དོན་

མང་དུ་དབྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་དག་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་དང་གསེར་མཆན་འདོད་འཛོ་
སྐྱུ་མེད་ཀྱི་མཁུ་བཅུན་ལས་ཚུར་དངས་ཏེ་སྐྱུ་མེད་བཟུས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་
བཞོད་ཡོད།

དེ་ཡང་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་དག་སྒྲིག་དང་ཚོམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཙ་འཛོན་
འདི་ལྟ་ཡིན་ཏེ། ༡. ཡི་གེ་ནོར་བ་དང་དོགས་གཞི་ཅན་རྣམས་ལ་མིང་ཚིག་གང་
དེའི་ཐེས་སུ་ཉགས་[]འདིའི་ནང་དག་བཅས་བྱས་ཡོད། ༢. གཞུང་ཚིག་ཆད་
པར་འདོད་པ་རྣམས་ཉགས་()འདིའི་ནང་དུ་ཁ་སྐོང་བྱས་ཡོད། ༣. ཚོམ་པ་
པོའི་མཆན་རྣམས་གཞུང་དངོས་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ལས་ཀྱང་ཅམ་བྱས་ནས་
བཞོད་ཡོད། ༤. མ་ཡིག་མི་གསལ་བའམ་གཞུང་ཚིག་ཆད་པ་རྣམས་ལ་ཁ་སྐོང་
བྱེད་མ་ཁུས་པ་ཉགས་.....འདིས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད་ལ་གྲག་ཉགས་(>
འདིའི་ནང་དུ་མ་ཡིག་གི་སྟོན་གངས་སམ་ཐིག་ཐེང་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཆད་ཡོད་པ་
གསལ་བཞད་བྱས་ཡོད། ༥. རྒྱ་ཆ་དང་རྒྱ་མ་ཆ་སྟོན་མུ་ལྷོ་དེགས་རྣམས་
དག་ཡིག་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་ལྟར་ཏེ། སྟོན་ཆ་དང་རྒྱ་ཆ་ཞེས་ཚིག་སྟོན་དང་
བཞེབ་ན་མ་བཟགས་མི་འདོགས་ཤིང་། སྟོན་པོའི་ཚུ་དང་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ཞེས་
པའམ་ཚུ་མིང་རྒྱང་པའི་སྐབས་སུ་མ་བཟགས་འདོགས་ཞེས་པ་ལྟར་སྒྱུར་ཡོད།
ལན་ཚུ་ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གསེབ་དེག་པའི་དཔེ་གཞུང་མང་ཆེ་བར་བཟུན་ནས་
དམིགས་བསལ་དུ་མ་བྱུར་སྒྱུར་ནས་བཞོད་ཡོད།

འདིར་ང་ཚོ་དག་སྒྲིག་མི་ལྷོ་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་ཆ་དང་དམན་ཞིང་དཔེ་ཉིད་དག་
སྒྲིག་གི་ཉམས་ཚུང་ཞན་པའི་དབང་གིས་མ་རྟོགས་འགལ་འབྲུལ་གྱི་ཆ་གང་མང་
ཡོད་སྟེད་པ་ལ་རྒྱ་ཆེ་སྟོན་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་ལྷགས་པར་གནང་
བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྟོའོ།

མཚོ་རྩོན་ཞིང་ཆེན་པོད་ཀྱི་གསེབ་དེག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་
《བོད་ཀྱི་གསེབ་དེག་བཅུག་པའི་དཔེ་ཚོགས་ལ་སྒྲིག་དཔེ་ཚོགས་》ཚོམ་སྒྲིག་ཚོགས་པ་ནས་

ཕྱི་ལོ་༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཚེས་༥ཉིན།

ཚུམ་པ་པོ་རྒྱུད་མདོར་བཅུས།

ཀམ་དེས་དོན་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་སམ་མཚན་གཞན་ཀམ་
 རན་ཞེས་པ་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ལྷགས་སྟག་(སྟེ་ལོ་༡༧༧༠)ལོར་
 འབྲུང་ས། ཡབ་ཡུམ་དང་མཇེད་ནམ་སྐོར་མི་གསལ་བྱུང་། 《འཆི་མེད་ཅོར་
 སྤང་》གི་མཆུག་བྱང་དུ། དེར་དུས་རྒྱལ་བཟུན་དྲི་མ་མེད་པ་ཉིད། མིང་གི་ཆ་
 ཅམ་སྒྲ་འཛིན་རྒྱན་གྱུར་པ། དེ་དང་མཉམ་དུ་འཆི་མེད་སྐྱུར་བ་ཡང་། ཤིན་
 དུ་ཉོད་པ་ཉམས་པའི་སྐབས་སུ་གྱུར་། རོན་ཁྱུང་རྒྱལ་ནམས་སྟུར་ཁྱུན་
 བཞུག་རྗེ། རྩོགས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་པཌ་ཆེན་མཆོག་། འཇམ་སྤྱིང་
 བཀའ་གང་སྐྱེ་ཆོགས་གཙུག་གི་རྒྱན་། འཇམ་མགོན་བཟུན་པའི་ཉིན་བྱེད་དུས་
 འདིར་གསལ། གང་གི་བཀའ་དྲིན་ཉི་འོད་འབར་བའི་གཟིས། བཀའ་དབང་
 རྒྱ་མཚོའི་སྒྲོབ་ཆོགས་མེ་ཉོག་གི། ལེགས་བཤད་གེ་སར་དྲི་བསྐྱུང་མཛེས་འཛིན་
 པས། རྩོགས་ཀྱི་བྱ་མའི་གོ་སྐབས་དོག་པོར་བྱས། ཞེས་སྐབས་དེར་རྒྱལ་
 བཟུན་དང་གསོ་དབྱེད་ལ་ཉམས་ཆག་བྱུང་བར་འཇམ་མགོན་བཟུན་པའི་ཉིན་
 བྱེད་ཀྱི་བྱགས་རྗེས་སྤར་ཡང་གོང་འཕེལ་བྱུང་བ་དང་བརྒྱད་འཛིན་སྒྲོབ་མ་མང་
 དག་མོན་པ་ལས་རྗེ་འདི་ནི་ཞལ་སྒྲོབ་ལུས་དུ་བྱུང་བའི་གས་ཤིག་ཡིན་པ་རྟོགས་
 ཟུབ། རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ས་བྱ་(སྟེ་ལོ་༡༧༧༢)རྗེ་འདི་དགྲུང་ལོ་ཉི་
 རྒྱུར་སོན་སྐབས་《འཆི་མེད་ཅོར་བྱའི་སྤང་བ》ཞེས་པ་བྱུང་བྱུར་མཁས་པའི་
 མཇེད་ཆེན་ཁོད་དང་ཁོད་ཆེན་རྒྱུངས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་བྱུང་འཆོ་བ་དག་གི་
 མན་ངག་ཉེར་མཁོ་གཙུག་སོ་འཆལ་བཅུས་ཤིང་བླ་མའི་མན་ངག་གིས་མཛེས་
 པར་བརྒྱན་པ་འདི་ཉིད་དཔལ་སྤྱངས་བྱུང་བཟུན་ཆོས་འཁོར་སྤྱིང་གི་གཙུག་

ལག་ཁང་དང་ཉེ་བའི་རང་གནས་དཔེན་པ་ཟླ་རིས་སུ་ཚོམ་འབྲི་གནང་།

དེ་རྗེས་གཅེས་བཟུས་《འཆི་མེད་ནོར་མེར》གི་བྱ་ཡིག་ཚུལ་དུ་《ལྷན་
ཐབས་སྒྲིང་གི་ནོར་བུ》ཞེས་བྱ་བ་ཕྲེ་ཚན་བཅེ་ལུང་དབྱེ་ནས་གསང་སྟོན་སྒྲིང་
ཚད་ཞལ་ཤེས་འཇུག་ལྟ་བུ་མེད་པར་ངོ་སྟོན་ཐོག་དེ་དུང་གཞུང་གི་ས་བཅད་དུ་
མེད་པའི་ཉེར་མཁོ་འགའ་ཞིག་དང་། གཅེས་བཟུས་《འཆི་མེད་ནོར་མེར》གི་
ལྷན་ཐབས་《སྒྲིང་ནོར་ཡང་ཟབ་གནད་ཐུན་ཞེས་པ་ཕྱི་རབས་དོན་གཉེར་ཅན་
ཁྱི་ཆེད་དུ་བྱུང་བ་ཞག་མཛད།

རྗེ་འདིས་མཛད་པའི་འཆི་མེད་ནོར་མེར་མ་བྱ་གཉིས་ནི་འགྲོ་བྱུང་ཆེ་ལ་
ཕན་ལུས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་གཞུག་ཡིན་སྟབས་སྒྲིང་ནས་བཟུང་དཔུས་གཙང་
དང་མདོ་ཁམས་སྟོད་སྟོན་བཅས་སུ་སྟོན་པ་ནམས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་ལྟེད་པའི་ཁར།
དེ་བའི་དེ་ལ་མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་སོགས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་མཛོང་ཆེན་
གནང་བ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ། ད་ལྟོ་འདྲ་བོད་སྒྲིང་ས་བོད་སྟོན་བཅོ་གྲུའི་སྟོན་
སྒྲིང་ནམ་གང་ས་སུ་མ་བཟུ་ལ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ནང་《འཆི་མེད་ནོར་མེར》ནང་གི་
སྟོན་སྒྲིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོན་སྟེད་ལྟེད་པ་ཡང་སྟོན་སྒྲིང་འདི་དག་བཞོད་པ་
སྟབས་བདེ་ཞིང་ལུས་པ་སྟོན་སུ་མ་ཚོགས་པ་ཡིན་པ་ནི་སྟོན་ཅི།

དཀར་ཆག

ཚམ་པ་པོ་རྩོད་མདོར་བསྟུལ། 1

༄༅།གསེར་ཁྱིམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་རྩལ་ཆུ་གཏོར་ལས་གཅིས་
བསྟུལ་འཆི་མེད་ཅོར་བུའི་ཕྱིར་བ་ཞེས་བྲ་བ་བཞུགས་སོ།

ལེའུ་དང་པོ། རྒྱུ་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	3
ལེའུ་གཉིས་པ། བཞུགས་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	8
ལེའུ་གསུམ་པ། བད་ཀན་འདུས་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	10
ལེའུ་བཞི་པ། གཙང་ཞེ་བཞི་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	17
ལེའུ་ལྔ་པ། འབྲུགས་འཇམས་གཉན་ཆད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	22
ལེའུ་དྲུག་པ། གཉན་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	29
ལེའུ་བདུན་པ། བྱང་ཁོག་རྩོད་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	34
ལེའུ་བརྒྱད་པ། རྩོད་རྩོད་ཀྱི་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	41
ལེའུ་དགུ་པ། སྤྱི་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	49
ལེའུ་བརྒྱུ་པ། འབམ་དྲིག་གྲུམ་སོགས་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	51
ལེའུ་བརྒྱ་གཅིག་པ། མོ་ནད་དང་གཟའ་གདོན་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	55
ལེའུ་བརྒྱ་གཉིས་པ། མི་དང་རྩ་བོར་ཀྱན་གྱི་དུག་ནད་སེལ་བའི་ཞེ་ཆན།	57