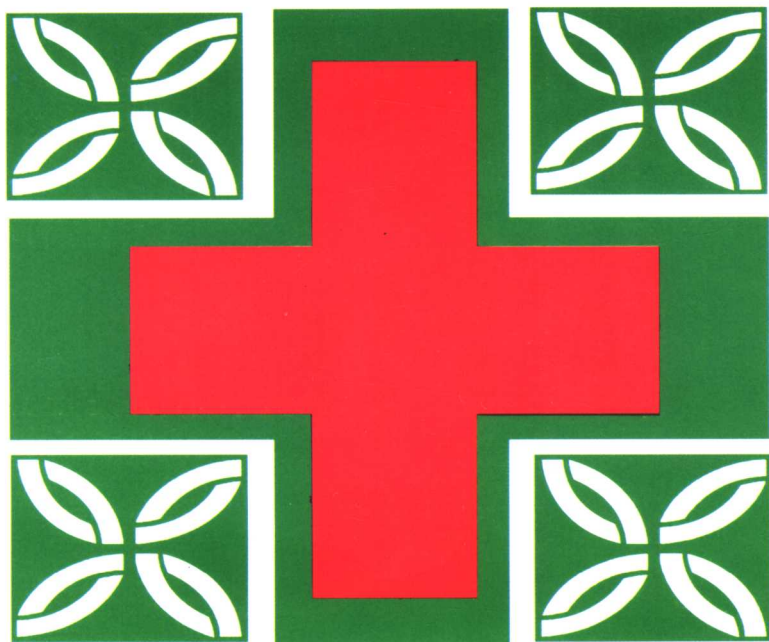


བོད་ཁྱི་གསོ་རིག་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ ལྷན་བཅོས་ལག་དབ།

ཡེ་ཤུའུ་ཁྱི་ལྷན་བཅོས་ལག་དབ།



ཡེ་ཤུའུ་ཁྱི་ལྷན་བཅོས་ལག་དབ།

བོད་ཁྱིམ་གསེང་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་
ལྷན་བཅོས་ལག་དེབ།

ལྷན་བཅོས་ལག་དེབ་ལྷན་ཁག་གི་

བོད་ཁྱིམ་གསེང་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་

图书在版编目(CIP)数据

藏西医家庭医疗手册/洛桑多吉编:—拉萨:西藏人民出版社,1998.10(2006.1 重印)

ISBN 7-223-01095-9

I. 藏... II. 洛... III. 常见病—诊疗—手册—藏语 IV. R4—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054751 号

藏西医家庭医疗手册

编 著	洛桑多吉
责任编辑	阿 旺
封面设计	丹 朗
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	4.625
字 数	60 千
插 页	8
版 次	1998 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 4 次印刷
印 数	12,001—17,000
书 号	ISBN7-223-01095-9 /R·45
定 价	7.00 元

版权所有 翻印必究

བོད་ཁྱིམ་རིག་ཁྱེད་ལ་བྱི་ཐུན་བཅས་ལག་དེབ།

ཚུལ་ཁྱིམ་ལ།	སྤྱི་བཟང་རྫོ་རྒྱུ།
ཚུལ་ཁྱིམ་འགན་འཁུར་བ།	ར་ག་དབང་།
མཁུན་ཤོག་འཆར་འགྲོད་ལ།	བཟུན་རྒྱུ།
དཔེ་ཐུན་འབྲེལ་སྤྱི་ལ་ཆན་ལ།	བོད་སྐད་སྤྱི་དཔེ་ཐུན་ཁང་། (ཕྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱང་ལམ་སྤྱི་ལོ་20)
པར་འདེབས་ཆན་ལ།	ཁྱེད་ཀྱི་ཐུན་ཐུན་ཐུང་པར་འདེབས་ ཆན་ལྟར་འགན་འཁུར་གྱི་ཀྱང་སྤྱི།
དེབ་ཆད།	787 × 1092 1/32
པར་ཤོག	4.625
ཕྱི་ཐུང་སྤྱི།	ཁྱི་6
པར་འཁུར་གྱི།	8
པར་གཞི།	1998ལོའི་ཟླ་10པར་པར་གཞི་1བཟུན་གས།
པར་ཐེངས།	2006ལོའི་ཟླ་1པར་པར་ཐེངས་4བཟུན།
པར་ཐུང་སྤྱི།	12,001 – 17,000
དཔེ་ཐུང་ལྟར་ཆན་གས།	ISBN7 – 223 – 01095 – 9/R·45
ཕྱི་ཐུང་ཆན་ལ།	7.00

པར་གཞི་ཐུན་བོད་ཁྱིམ་འགན་འཁུར་བཅས་པར་འདེབས་མི་ཆོག།

འགྲོ་

བརྒྱད།

ཕྱི་ཆེན་མོ་གྲོ་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྐྱེན་ཁར་ཁྱེད་པའི་«ཁོད་ཀྱི་གསེར་རིག་
ཕྱོད་འབྲེལ་གྱི་སྐྱེན་བཅས་ལག་དེབ་»འདི་ནི་ཁོད་སྐྱོད་ས་སྐྱེན་ཆེས་ཁར་
རུས་ནད་ལྟེ་ཁག་གི་སྐྱེན་པ་རབ་འབྱམས་པ་སྟོ་བཟང་དོ་རྩེ་ལགས་ཀྱིས་
རང་སྐྱོད་ས་ཀྱི་གཞི་རིམ་ས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཁར་ལས་ལྟག་པའི་སྐོ་ནས་སྐྱེན་བཅས་
འཕྲོད་བཞེན་ལག་ཆལ་གྱི་ཤེས་བྱ་བྱུང་གདལ་གཏོར་རྒྱ་དང་དམངས་
ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་གི་རྒྱ་ཆད་གོང་མཐོར་གཏོར་ཆེད་རུས་
ཡུན་མོ་གཅིག་ལྟག་ཅམ་གྱི་ལས་ཞོར་རུས་ཆོད་བེད་སྤྱད་ནས་ཚོམ་འབྲི་
གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེབ་འདི་ནི་ཁོར་གིས་ཁོད་ལུགས་གསེར་རིག་
དང་ཕྱི་ལུགས་གསེར་རིག་གཉིས་ཆ་ཆར་བའི་སྐོ་ནས་སྤྱངས་བཅོན་གནང་
བའི་འབྲས་བྱུར་བཞེན་ནས་སྟོལ་རྒྱུན་ཁོད་ལུགས་གསེར་རིག་གི་གཞུང་
ལུགས་དང་ལག་ལེན་རྒྱད་འཛིན་གནང་བའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ཕྱི་ལུགས་
གསེར་རིག་པའི་ལེགས་ཆ་འགའ་ཞིག་དང་ལེན་གནང་ནས་སྤྱོད་ས་གཉིས་
ཕྱོད་འབྲེལ་གྱིས་ན་ཆ་རྒྱང་བ་ནམས་བྱིས་ཆར་ནང་རྩེ་རབ་གིས་རང་ལ་
སྐྱེན་བཅས་བྱ་རྒྱུར་མཁོ་བའི་ལག་དེབ་ལག་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་སྙམ།

དེབ་འདིའི་ནང་ཚོམ་པ་པོས་ཁོད་སྐྱོད་ས་ས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་ལ་ན་
མང་བའི་ནད་གཞི་གཙོ་མོར་བྱས་ཏེ་ནད་རིགས་ཁག་གི་ནད་ཉགས་དང་།

སྐྱོན་བཅས་བྱ་བ་ལས། རིམ་མ་ནད་འགོག་བཅས་བྱ་བ་ལས། རྒྱུ་རྒྱུ་བྱ་བ་ལས། འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་ཤེས་བྱ་སྐྱེས་སྤྱེས་བཅུས་ཀྱི་སྐྱོན་ནས་རོ་སྤྱོད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་བའི་དེ་ནང་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཤིང་ཤེས་བདེ་བ་མ་ཟད། བོད་ཡིག་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་ལྟ་སྟོན་སྤྱོད་པ་དང་།

སྐབས་འཕལ་བེད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྟན་འདུག་པས། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་སྐྱོན་བཅས་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཤེས་བྱ་བྱུང་གང་ལ་བཏང་ནས་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཆ་འཕྲུགས་ཀྱིས་བརྟོན་པའི་མི་ཆང་མར་དམའ་རིམ་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོང་བའི་རེ་བ་མངོན་དུ་འཕྱར་བའི་དོན་དུ་རྒྱས་པ་གང་ལེགས་ཐོན་སྤྱོད་པའི་ཡོད་ཆེས་ཡོད།

སྤྱད་འབད་བཅོན་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་རྒྱུད་འཛིན་དང་། འཕེལ་རྒྱས། ཞིབ་འཕུག་བཅས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལ་ཁུར་ལས་ལྷག་པའི་སྐྱོན་ནས་རྒྱས་པ་གང་ལེགས་འདོན་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལྷག་དང་རེ་འདུན་བྱ་རྒྱ་ཡོད།

བོད་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱོད་ཆེས་ཁོང་གི་ཡོན་ཏན་དབྱ་འདུལ་གྱིས།

1998ལོའི་ཟླ་7པར།

ཚུམ་པ་པོའི་གཏམ།

པོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ་ནི་པོད་མི་རིགས་ཀྱིས་ས་མཐོའི་འབྲུང་
ཁམས་དང་ནད་རིགས་ལ་ཡུན་རིང་འབབ་ཚེད་བྱེད་པའི་ནང་གསར་
གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་མང་གཞིའི་རིགས་པའི་གཞུང་
ལུགས་དང་། ནད་ཐོག་རིག་པ། སེམས་ཁམས་རིག་པ། བདེ་སྤྱང་དང་
ཚོན་འཁོག་སོགས་གསེ་རིག་གི་མ་ལག་ཡོངས་སུ་ཆང་བའི་སྒྲན་གཞུང་
འཁོར་ཆེན་ཡོད་པ་དེ་ནམས་ལ་ད་ལྟ་བོད་མི་རིགས་ཙམ་མ་ཟད།
འཛམ་གླིང་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཡིད་སྤོམ་དང་གདོང་འཛོག་ཆེན་པོ་
བྱེད་བཞིན་ཡོད།

རྒྱད་བཞི་ལས་“མི་ན་བར་གནས་པར་འདོད་པ་དང་། ན་བ་སྤྱར་
ཏུ་གསེ་བར་འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་གསེ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་
པར་བྱའོ”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། པོད་གསེ་རིག་གི་བསྐྱན་འཛོན་མཁས་
དབང་དམ་པ་ནམས་ཀྱི་སྤྱི་དྲིན་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཐད་སྤོ་
བསམ་ཅུང་ཟད་བྱང་བ་ནམས་ཤེས་ཆད་ལ་དཔགས་ནས་ཏུས་ཡུན་ལ་
གཅིག་ལྟག་ཙམ་གྱི་ལས་ཞོར་ཏུས་ཆེད་ཤེད་སྤྱད་དེ་བཅམས་པའི་«པོད་ཕྱི་
གསེ་རིག་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲན་བཙུགས་ལག་དེབ་»ཅེས་པ་འདི་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱ་
ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁོད་ཏུ་སྒྲན་བཙུགས་ཤེས་བྱ་བྱེད་པའི་གཏོང་།

བའི་ཆེད་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་ཁྱད་ཆ་ལ་རྒྱ་བཟུངས་པའི་ནད་གཞི་
 གཙོ་མོར་བྱས་ནས་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་བརྒྱུད་འདི་ལྟ་བུ་དེ་ཞིང་གི་
 སྤྱོད་པ་དང་སྐབས་འབྲེལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན། ལག་
 དེ་བའི་དེ་ཉིད་དཔེ་རྒྱན་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་སྤྱོད་པ་ཉམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆ་ཅི་གཞན་པ་
 བརྟན་འཛིན་མཆོག་དང་། སྤྱོད་པ་མི་དམངས་ཀྱི་དགུང་གི་ཀྱུ་ཞི་
 གཞན་པ་ཆེ་རིང་སྤྱོད་དཀར་མཆོག་ བོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་གི་ཡོན་
 གུང་དང་མཁས་དབང་དག་འདུལ་མཆོག་ ཡོན་གྱི་གཞན་པ་བག་སྤྱོད་
 མཆོག་ མཁས་དབང་ལྟན་ལྱུང་བརྟན་དར་མཆོག་དང་རྟོག་ཁང་བུམས་
 པ་བརྟན་དར་མཆོག་ སྤྱོད་པ་མཆོག་ཉི་མ་དོན་བྱུང་དང་གྲང་ཉ་ཅུན།
 དེ་བཞིན་སྤྱོད་པ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་གཞན་པ་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱོད་རིན་པོ་
 ཆེ་མཆོག་ དཔལ་མགོན་རྣམས་ཀྱི་ཀྱན་དགའ་ལགས། གྲུང་གི་མི་དམངས་
 དངུལ་ཁང་བོད་ཡན་ལག་དངུལ་ཁང་གི་དངུལ་རྩི་བརྩོ་ཆོགས་དང་ཞིབ་
 འཇུག་སོ་སོ། སྤྱོད་པ་དཔྱད་ཐེུ་འཆོལ་འབོད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་ བར་སྤྱོད་མཉམ་
 ལས་སྤྱོད་ཁང་བཅས་ནས་བཀའ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་སོགས་གང་ཅི་ལྟར་
 ཐུགས་ཁུར་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཐུགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟེན། ད་ཆ་རྒྱ་ཆེ་རི་སྤྱོད་
 པ་པོ་ལྟར་ལམ་དུ་འབྲལ་བྱེད་པ་བྱུང་བས། ཁོ་པོས་མོར་བཅུ་ལྷིང་ཁར་
 རྒྱུར་ཉེ་སྤྱོད་པ་ལྟར་ལྟས་པས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁོ་པོ་ལྟར་
 གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེད་དང་གསོ་རིག་གི་ཤེས་རྒྱ་ཆེས་དམན་པར་བརྟེན། ལག་
 དེ་བའི་དེ་ཉིད་ནང་ལོར་འབྲལ་དང་སྤྱོད་པ་ཆེ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ཀྱི་དེ་སྤྱོད་
 རྒྱ་ཆེ་རི་སྤྱོད་པ་པོ་རྣམས་ནས་སྤྱོད་པ་རྣམས་དང་དག་བཅས་གནང་རྒྱུ་རེ་
 པ་ལྷིང་ཐག་པ་ནས་བྱ་བཞིན་ཡོད།

གསོ་རིག་ཀྱི་མཆོའི་གླིང་ནས་ཚུ་བྱིགས་ཅམ།
ཐུངས་པའི་ལྷ་བདེའི་ཐུན་དེབ་ཚུང་བྱ་འདིས།
ནད་ཀྱིས་གཅེས་ཤིང་མནར་བའི་འགྲོ་བ་ནམས།
འདྲ་བ་སྟོམས་ཤིང་ལུས་མེམས་བདེར་འཁོད་ཤོག །

བོད་རྒྱུངས་ཐུན་ཅིས་ཁང་བྱས་ནད་མེ་ཁག་གི་
སྒྲོ་བཟང་རྟོ་རྩེས་ལྷ་ལྷན་འགྲོ་པན་གླིང་བྱ་བྱིས་
པའོ།

1998ལོའི་ཟླ་7པར།

དཀར་ཆག

མེད་དང་མོ། ཉམས་པ་བཙུག་ནས་ནད་གཞི་རིམ་འཇིག་དང་

མཉན་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།..... (1)

ས་བཅད་དང་མོ། མཐོ་ན་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།..... (1)

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩ་བུ་ག་ཤིང་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (5)

ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩ་བུ་འགགས་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།..... (8)

ས་བཅད་བཞི་པ། མོ་ན་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།..... (10)

ས་བཅད་ལྔ་པ། རྩ་བུ་བྱ་བ་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (11)

ས་བཅད་དྲུག་པ། རྩ་བུ་རྩ་བུ་བྱ་བ་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (16)

ས་བཅད་བདུན་པ། རྩ་བུ་རྩ་བུ་གཞིར་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (18)

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། བཙུག་པ་འགགས་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།
..... (21)

ས་བཅད་དབྱེ་པ། བཙུག་པ་དང་མེད་ཏུ་ཤིང་པ་བཙུག་བྱ་བ་ཐབས།
..... (24)

ས་བཅད་བརྒྱུད་པ། མོ་གཉིས་མན་གྱི་རྩ་བུ་ཆ་བརྒྱས་པ་
བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (27)

ས་བཅད་བརྒྱུད་གཅིག་པ། མོ་བརྒྱུད་གཉིས་མན་གྱི་རྩ་བུ་ཆ་བརྒྱས་པ་
བཙུག་བྱ་བ་ཐབས། (30)

ས་བཅད་བརྒྱུད་གཉིས་པ། རྩ་བུ་པར་ན་རྩ་བུ་ཡང་མེད་པ་

- བཅས་ཐབས། (32)
- ས་བཅད་བཅུ་གསུམ་པ། ཁོག་པར་སྒོ་བྱར་བྱུག་བཏང་བ་
བཅས་ཐབས། (33)
- ས་བཅད་བཅུ་བཞི་པ། ཆོགས་གཞི་ན་བ་བཅས་ཐབས། (35)
- ས་བཅད་བཅུ་ལྔ་པ། གཅིན་པའི་ཁ་དོག་རྒྱན་གཏན་ལྟར་མིན་
པ་བཅས་ཐབས་ལྟ་བུ་ཐབས། (39)
- ས་བཅད་བཅུ་དྲུག་པ། གཅིན་པ་གཏོང་བྱས་ན་བྱུག་བཏང་བ་
དང་གཅིན་པ་ཡང་སེ་བཅས་པ་བཅས་ཐབས། (42)
- ས་བཅད་བཅུ་བདུན་པ། རྒྱལ་པ་ཡང་སེ་རྒྱལ་པ་བཅས་ཐབས།
..... (43)
- ས་བཅད་བཅུ་བརྒྱད་པ། གཉན་སྤངས་དང་གཉན་འབྱར་དོན་
པ་བཅས་ཐབས། (45)
- ལེབ་གཉིས་པ། ཁྱིམ་ཆང་གི་སྒྲན་ཁྱལ། (47)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྒྲན་བཅས་ཡོ་བྱད་ཀྱི་མིང་དང་བེད་སྤྱོད་
བྱ་ཐབས། (48)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རྒྱན་མཁོའི་ཕྱི་ལྷགས་སྒྲན་གྱི་ཕན་ལུས་
དང་གཏོང་ཐབས། (50)
- དང་པོ། ཆམ་རིམས་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཆན། (50)
- གཉིས་པ། སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཆན། (51)
- གསུམ་པ། ཁྲག་མེད་གཙག་པའི་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཆན།
..... (52)
- བཞི་པ། རྩིང་གཟེར་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཆན། (53)
- ལྔ་པ། རྩི་བརྒྱབ་པ་དང་དབྱུགས་བསགས་པ་
བཅས་པའི་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཆན། (54)

ཐུག་པ།	ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྒྲན་	
ཀྱི་ཤེ་ཚན།		(55)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	རྒྱན་མཁོའི་ཁོད་ལུགས་སྒྲན་གྱི་པན་རྒྱས་	
དང་གཏོང་ཐབས།		(56)
དང་པོ།	ཆམ་རིམས་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(56)
གཉིས་པ།	སྒོ་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(57)
གསུམ་པ།	པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(60)
བཞི་པ།	ཐུག་པའི་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(62)
ལྔ་པ།	ཁྲག་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(64)
ཐུག་པ།	སྤྱིང་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	(67)
བདུན་པ།	རིན་ཆེན་རིས་བུའི་སྒྲན་གྱི་ཤེ་ཚན།	
.....		(69)
ས་བཅད་བཞི་པ།	རང་བྱུང་ཚུ་ཚན་གྱི་སྒྲན་བཙས་བྱ་ཐབས།	
.....		(72)
དང་པོ།	ཚུ་ཚན་ཐུག་པའི་རྒྱས་ཚོད།	(73)
གཉིས་པ།	ཚུ་ཚན་ཐུག་ཐབས།	(74)
གསུམ་པ།	དོ་སྤང་བྱ་དགོས་པ།	(75)
ས་བཅད་ལྔ་པ།	སྒྲན་ཁང་སྤེན་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།	
.....		(76)
དང་པོ།	སྒྲན་ཁང་གི་ཤེ་ཁག་སྒྲིག་གཞི།	(76)
གཉིས་པ།	ནད་གཞི་ལྟ་བའི་གོ་རིམ།	(78)
ལེའུ་གསུམ་པ།	རྒྱན་མཁོའི་རྒྱར་སྤྱོད་ཤེས་བྱ།	(79)
ས་བཅད་དང་པོ།	མའི་དབུགས་སྤེར་ནས་རྒྱར་སྤྱོད་བྱ་	
ཐབས།		(79)

ས་བཅད་གཉིས་པ། བླ་རོས་ནས་སྒྲིང་འཕྱར་མཉེན་བྱས་ཏེ་
ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (81)

ས་བཅད་གསུམ་པ། ཏུས་པ་ཆག་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས།
..... (83)

ས་བཅད་བཞི་པ། ཆོག་ས་འཁྱར་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (85)

ས་བཅད་ལྔ་པ། ཁག་ཤོར་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (86)

ས་བཅད་དྲུག་པ། མེ་ལ་མོག་ས་པས་འཆོག་ས་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་
བྱ་བ་ལས། (89)

ས་བཅད་བརྒྱན་པ། དུན་མེད་བརྒྱལ་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས།
..... (91)

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ཁྱེད་སྒྲོན་མོག་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས།
..... (93)

ས་བཅད་དགུ་པ། ཁག་སྒྲུག་ས་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (95)

ས་བཅད་བརྒྱུ་པ། ཁག་ལུ་པ་ལྷུང་སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (96)

ས་བཅད་བརྒྱུ་གཅིག་པ། སྒྲོ་མིག་ནང་དངོས་པོ་ཤོར་པ་ལྷུང་
སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (97)

ས་བཅད་བརྒྱུ་གཉིས་པ། མིད་པ་དང་མོ་བའི་ནང་དངོས་པོ་ཤོར་
བ་དང་གཞུགས་པོའི་ཕྱི་རོས་སུ་དངོས་པོ་ཞུགས་པ་ལྷུང་
སྒྲོབ་བྱ་བ་ལས། (98)

ལྟེན་བཞི་པ། བདེ་སྤང་ཤེས་བྱ། (101)

ས་བཅད་དང་པོ། ལྷན་ཏུ་སྒྲོད་པའི་བདེ་སྤང་ཤེས་བྱ།
..... (101)

དང་པོ། བདེ་སྤང་པའི་ལྷན་སྤང་བ། (101)

གཉིས་པ། བཞིད་མོག་པའི་ཤེས་བྱ། (102)

གསུམ་པ།	ཉལ་པོ་རྒྱུད་ཐངས།	(103)
བཞི་པ།	ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(104)
ལྔ་པ།	ཐིག་གི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(105)
དྲུག་པ།	ཁ་ཁི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(105)
བདུན་པ།	ཙ་བའི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(106)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	ནམ་དུས་བཞིའི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(110)
དང་པོ།	དགུན་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(110)
གཉིས་པ།	དབྱིན་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(111)
གསུམ་པ།	དབྱར་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(112)
བཞི་པ།	སྔོན་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(112)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	བྱད་མེད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(113)
དང་པོ།	ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ ཤེས་བྱ།	(113)
གཉིས་པ།	གཉེན་ཐྱིག་གོང་གི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(114)
གསུམ་པ།	གཉེན་ཐྱིག་རྗེས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(115)
བཞི་པ།	སྤྱ་གྲ་འཁོར་བའི་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(115)
ལྔ་པ།	སྤྱ་གྲ་སྒྲིབའི་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	(116)
དྲུག་པ།	འོ་མ་སྒྲེར་བའི་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ།	

- (117)
- ས་བཅད་བཞི་པ། བྱིས་པའི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ། (117)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། ས་མཐོའི་བདེ་སྤྱད་ཤེས་བྱ། (119)
- ལེན་ལྔ་པ། འགོས་རིམས་ནད་འགོག་བཙོས་བྱ་ཐབས།
..... (121)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཆམ་རིམས་འགོག་བཙོས་བྱ་ཐབས།
..... (121)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་འགོག་བཙོས་
བྱ་ཐབས། (124)
- དང་པོ། གློ་བའི་འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་འགོག་
བཙོས་བྱ་ཐབས། (125)
- གཉིས་པ། གློད་པའི་འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་འགོག་
བཙོས་བྱ་ཐབས། (127)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། མཆིན་ནད་ལྡེམ་བྱ་འགོག་བཙོས་བྱ་
ཐབས། (129)
- ས་བཅད་བཞི་པ། བཙོས་ཐབས་མེད་པའི་ཨེ་ཙེ་འགོས་ནད་
སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས། (131)
- མའི་ལྷས་ཁམས་ཆགས་རྩལ་གྱི་དཔེ་རིས།

ལེབ་དང་པོ། རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གཞི་ རིས་འཇིག་དང་ཐུན་བཅས་བྱ་བ་བསམ།

ས་བཅད་དང་པོ། མགོ་ན་བ་བཅས་བྱ་བ་བསམ།

སྤྱིར་ན་མི་པལ་ཆེ་བ་མགོ་ན་མཉམ་ཡོད་ན་འང་མང་དག་ཅིག་གིས་
ཕྱར་ཐེད་དུ་འཛོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མགོ་ན་བ་དེ་ལུས་སྤྱིའི་ནད་གཞི་
ཁག་གཅིག་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉེན་ཁ་ཆེ་བར་
བརྟེན་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱ་དགོས་པའི་ནད་རྟགས་ཁྱིམ་ཡིན།
དེ་ཡང་དུ་བཞེན་པོའི་ནད་བཟུང་དྲགས་པ་དང་། ཉེན་མཚན་མང་པོ་
གཉིད་ཐེད་པ། ཟས་སྒྲིལ་ཐེད་པར་བཟུང་དྲགས་པ། སྐད་ཆ་མང་པོ་
བཤད་དྲགས་པ། ཏུ་དྲགས་པ། ཆང་རྟག་བརྟུངས་དྲགས་པ། ཐེ་དང་
ཉི་མ་སྐྱེས་ཆ་བའི་རིགས་ཀྱིས་རྫོད་དྲགས་པ། ལུས་ཆེས་བསིལ་དྲགས་
པ་(རི་མཚོ་པོའི་རྒྱང་བཞེར་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་) དང་། དེ་བཞིན་བརྟུངས་
ཆག་ལྟར་བ་སྐྱེས་ཀྱིས་མགོ་ན་སྤྱིད་པ་ཡིན།

1. ཐུ་ཐུན་དང་ནད་རྟགས། དེ་ཡང་ཐེ་དང་ཉི་མས་རྫོད་ཆེ་མགོ་
ན་བ་མ་ཟད། མགོ་པོ་ཕྱི་ལ་ཟས་རིགས་ཟ་འདོད་ཐེད་པ་དང་། རྟག་
པར་ཆང་རྟག་བརྟུངས་ཆེ་མགོ་ན་བ་བཅས་ནི་པལ་ཆེར་བད་མཁྱིས་ཀྱི་
མགོ་ནད་ཡིན།

མཉམ་པོས་བྱ་བ་ལས། ཞོགས་པ་རིལ་དཀར་པད་ཅོང་རིལ་བྱ་
6དང་། ཉིན་དགུང་གསེར་ཉིག་རིལ་བྱ་4 དཀོང་མོ་གསེར་མདོག་བཅུ་
གཅིག་རིལ་བྱ་3 (མཉམ་པོས་ཡོད་པས་ཁ་བས་རྩེས་གཏོང་དགོས་) བར་
གསེར་བྱ་མ་རྩ་བཞི་ཐང་གི་ཐང་བསྐོལ་ནས་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་མཛོ་
ཐང་གསུམ་པ་བསྐོལ་ནས་གཏོང་དགོས།

2. ལྷ་ལྷོན་དང་ནད་རྟགས། མགོ་པོ་ལྷ་ཞིང་ལུས་པོ་འཁྱམས་པ་
དང་། ཟ་རི་ཟི་རི་བྱེད་པ། ཟས་ལ་བྱོ་བ་མེད་པ་བཅས་ནི་ཕལ་ཆེར་བད་
རྒྱུར་གི་མགོ་ནད་ཡིན།

མཉམ་པོས་བྱ་བ་ལས། ཞོགས་པ་ཤིང་གུན་བརྒྱད་པ་རིལ་བྱ་
གཅིག་དང་། ཉིན་དགུང་རིལ་དཀར་པད་ཅོང་རིལ་བྱ་7 དཀོང་མོ་
བདུད་ཅི་བཅུ་གཅིག་རིལ་བྱ་7 བཅས་རྒྱ་ཁྱོད་ཆ་པོས་གཏོང་དགོས།

3. ལྷ་ལྷོན་དང་ནད་རྟགས། ལྷ་ལྷོན་གསལ་པོ་མེད་པར་དབུལ་བ་
དང་ལྷ་ལྷོན་འགམ་ན་བ་དང་ལྷ་ ལྷ་ར་གོང་གི་ཆ་འཕར་བ། ལུས་ཆ་གར་གི་
ལྷ་དཔར་མེད་པར་ཞོགས་པ་ནས་ཉིན་ལྷོད་བར་དང་བཞེས་པའི་བྱས་ནད་
ལངས་པ་དང་། དཀོང་མོ་བདེ་བྱ་འཕྲོ་བ་ནི་རྒྱུར་མཁྱིས་བྱི་མགོ་ནད་ཡིན།

མཉམ་པོས་བྱ་བ་ལས། ཞོགས་པ་བདུད་ཉིག་རིལ་བྱ་6དང་།
ཉིན་དགུང་གསེར་ཉིག་རིལ་བྱ་6 དཀོང་མོ་ཨ་གར་མོ་ལྷ་རིལ་བྱ་
4 བཅས་རྒྱ་ཁྱོད་ཆ་པོས་གཏོང་བ་དང་། བར་གསེར་བྱ་མ་རྩ་བཞི་ཐང་གི་
ཐང་བསྐོལ་ནས་གཏོང་དགོས།

4. ལྷ་ལྷོན་དང་ནད་རྟགས། ཅོང་སྒྲིག་དང་མངར་ཆའི་རིགས་
བཟའ་བརྒྱུང་ཆེ་བའི་སྐབས་དང་ལུག་ག་ཆ་པོ་བཟས་རྩེས། ཡང་ན་རྒྱ་