

ལྷོ་སྤྱངས་དང་ཕྱོ་སྤྱངས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ།

མགོན་པོ་སྤྱབས་ཀྱིས་བཅུམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཉེ་ཆུང་ས་དང་རྩ་ཆུང་ས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲ།

མགོན་པོ་སྐབས་ཀྱིས་བཅུམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།

ཚོམ་རྒྱུག་འགན་འཁུར་པ།	རྟ་མགིན་རྒྱལ་ཁ།
责 任 编 辑:	旦 正 加
དེབ་གཞིའི་རྩ་བ་འགྲུབ་པ།	ཏུང་རྒྱང་ཆོན་ཁུང་།
装 帧 设 计:	东 方 乾 坤

༩། །རྩ་ཐུངས་དང་རྩ་ཐུངས་ལ་འབྱུག་པའི་ཚོ།

ཚོམ་པ་ལ།	མགོན་པོ་རྒྱལ་ཁ།
དཔེ་རྒྱུན་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་།
འབྲེམ་སྟེང་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གི་ཤོད་ཡིག་ཚོམ་རྒྱུག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྟ་མིང་ལྷ་ཁྱུང་ལམ་མང་14པ།
ཐུག་ཡིག་མང་གྲངས།	100013
ཁ་པར་མང་གྲངས།	010 - 58130072
པར་འདེབས་མཁན།	སུན་རྟ་ཤོང་ཁྱུང་རྩ་ཁྱུང་པར་འདེབས་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མ།
བརྒྱུད་འཛོམས་མཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཀྱི་མི་རིགས་མི་མོའི་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཆོད་ཁང་།
དྲི་ཁ་ཆ་ད།	850mm × 1168mm 1/32
པར་སྟེན།	13.875
པར་ཤུམ་ཡི་ཐུག་ཐོང་སྟེ།	2014ལོའི་ཟླ་11པར་པར་གཞི་དང་པོ་བརྒྱུགས།
པར་ཐེངས།	2014ལོའི་ཟླ་11པར་པེ་ཅིན་རྩ་ཁྱུང་པར་ཐོང་སྟེན་པར་བརྒྱུགས།
པར་གྲངས།	0001 - 1000
ཤིན་ཁྱུང་།	སྒོ་རྩ་28.00

图书在版编目(CIP)数据

藏医腹泻疗法与脉泄疗法入门:藏文/贡保加著.

--北京:民族出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-105-13460-1

I. ①藏… II. ①贡… III. ①藏医-腹泻-诊疗-藏语 IV. ①R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 240649 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.e56.com.cn>

三河市华东印刷有限公司

各地新华书店经销

2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:13.875

印数:0001-1000 册 定价:28.00 元

ISBN 978-7-105-13460-1/R·460(藏 253)

(藏文室电话:010-58130072 发行部电话:010-58130508)

མྱེད་གཞི།

གནའ་དེང་རིག་པའི་དཔའ་པོ་ཆམས་ཀྱིས་སློབས་ཀྱི་ཆལ་ལས་འབྲངས་
 པའི་བོད་ལུགས་གསེར་རིག་སྐྱོར་གྱི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་རང་ཅག་གི་
 སྐྱོད་ལུལ་ཏུ་བཞག་ཅིང་། ཏུས་ད་ལྟའང་ཕྱེ་ཆོན་ཆུང་ཏུ་རེ་བརྗོད་གཞིར་
 བརྒྱུད་ནས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་ཐོན་དང་ཐོན་བཞིན་པའི་སྒྲུབ་ཡིན།
 དཔེར་ན་ནི་བྱེད་སྟོན་གྱི་སྐྱོར་ཕྱེ་ཆམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེགས་པའི་བསྟན་
 བཅོས་ཀྱང་ཐོན་ཏུ་མང་མོད། འཆད་འཇུག་སྐྱོངས་བྱེད་ལས་ལཱའི་ཡ་གུལ་སྟེ་
 སྐྱོངས་སམ་ཅ་སྐྱོངས་ཀྱི་སྐྱོར་བ་ཆམས་གཞུང་ཆེན་དག་ལས་ཁོལ་ཏུ་ཕྱུང་སྟེ་
 ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེགས་པའམ་དེར་དབྱེ་ཞིབ་མཛད་པའི་དེབ་ཅིག་ད་ལྟའི་
 བར་མཐོང་ཆོས་སུ་དབེན། སྐྱོར་བ་རེ་གཉིས་ནི་བྱེད་སྟོན་དང་ལྟན་ཏུ་
 བསྐྱེགས་པའི་དེབ་འགར་བཀོད་ཀྱང་། ལྟ་སྐྱོངས་དང་ཅ་སྐྱོངས་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་
 སྐྱོར་བསྟན་སྐབས་དེར་སྟོན་འགྲོ་དང་རྗེས་གཅོད། རྒྱན་བཤམ་གྱི་སྐྱོར་བ་ལས་
 སྟོན་སྐྱོར་བྱིངས་ཆམས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་ཡང་ཡང་བཏུང་ནས་ནད་
 སྐྱངས་རྗེས་ནི་བྱེད་སྟོན་ཉིན་བསྟུང་མར་བཏུང་མི་དགོས་པ་སོགས་མ་ཤེས་
 པར། དེའི་བསྟོན་ཐབས་སུ་ཉིན་རེར་ཐོངས་གཅིག་ནས་གཉིས་དང་། ཐོངས་
 རེར་སྟོན་ཐུན་རེ་ཆུ་སྐྱལ་གྱིས་སྤུལ་དགོས་ཞེས་བྲིས་པའང་མཆིས། རེ་འགས་
 དེ་ལྟར་བསྟོན་མི་རུང་བ་ཤེས་ཀྱང་མཐོང་བརྒྱུད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་མེད་པར་གཞུང་
 ལུགས་ཁོད་ཀྱི་ཁྲིད་རྒྱན་ཅོམ་སྤེལ་ནས་ལུས་ཡོད།

རིག་པ་འདི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་སུ་རྒྱ་ཆེར་མཆིས་ཀྱང་ནད་ཐོག་སྟེང་

ཕྱག་ལེན་བསྟར་མ་ཁན་དེ་སྤོན་སོག་ཤོད་ཀན་བསྟན་སྲུང་གྲགས་པ་དང་ཁོང་གི་
 དངོས་སྒྲིབ་རེ་གཉིས་ལས་མ་མཆིས་ཤིང་། ལས་སྒྲིབ་བཟང་བོས་རང་ཉིད་
 དམ་པ་ཁོང་དང་ཁོང་གི་དངོས་སྒྲིབ་ཐུབ་བསྟན་བསྟན་རྒྱས་ལགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
 ཡང་ཡང་འབྲང་ནས་རིག་པ་འདིའི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གཉི་གའི་བྲིད་རྒྱན་
 ནས་མཐོང་བརྒྱད་ལག་ལེན་དམར་བྲིད་ཀྱི་འབྲས་བཟང་ལྷག་པོར་ཐོབ། དེ་
 ལྟར་ཐོབ་པའི་འབྲས་བཟང་གི་ས་བོན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་གོམ་གང་
 མདུན་སྤོས་ཀྱིས་རྒྱད་དང་ཉམས་ཡིག་ཁག་གི་ཆ་ཆོད་བཞེད་མེད་པའི་སྐྱུར་ཕྱེ་
 འགར་རང་སྒྲིབ་དཔྱད་ཁྲལ་གྱིས་ཆ་ཆོད་བཟོས་ནས་སྤེལ་སྐྱུར་བྱས་ཤིང་།
 དེ་རིགས་ནད་ཐོག་ཏུ་བཞེད་ཕྱེས་སྤོན་མ་མཆིས་པའི་ཕན་ལུས་ཐོན་པར་སྒྲུལ།

དེབ་འདྲིར་བཞེད་པའི་དཀར་ཆག་ལ་བསྟན་པ་ཅན་གྱིས་སྐྱུ་ཉིད་ལ་
 བཤལ་དང་ཆ་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ལེའུའི་ངོ་སྤྲོད་ཅན་དང་། རྒྱད་དང་ཉམས་ཡིག་ཁག་
 གི་སྐྱུར་ཕྱེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཅན་གྱི་སྤྲོད་བཞེད་ལྷན་ལྷན་གྱི་མེད་མེད་
 ཉིད་ལས་འདྲིར་གོམ་པ་དང་བོ་གཞོལ་མགོ་བཅས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འཆར་
 གཞི་དེར་བསྐྱར་བཅོས་ཡང་ཡང་བགྱིས་མཐར་འདི་ལས་འོས་ཤིང་འཆོམས་
 པའི་སྤོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་འདྲ།

དེ་ཡང་སྒྲིབ་ལ་མས་བསམ་གཞིགས་རེ་བཏང་ཏུས་རྒྱད་ཏུ་གསུངས་པའི་
 བཤལ་ལས་ལྷ་སྐྱོང་ས་དང་ཆ་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ལེའུ་གཉིས་པོའི་ཁོངས་སུ་གསོ་ཐབས་
 འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྤོན་གོན་ནས་མཐའི་རྗེས་གཙོད་ཀྱི་བར་ཏུ་མ་འདུས་
 པའི་ཆོག་སྒྲིབ་གཅིག་ཀྱང་མ་མཆིས་པས། ལེའུ་དེ་གཉིས་ནི་རིག་པ་དེར་འཇུག་
 པའི་སྤོམ་ལྷགས་འབྲེད་བྲེད་ཀྱི་ཕྱེ་མིག་ལྟ་བུ་རེད། རྒྱ་མཚོན་དེའི་ཕྱིར་ན་ཐོག་
 མར་དགེ་བ་སྤྲད་ཀྱི་སྐབས་རིག་པ་འདིའི་ཡང་དགོས་ཤེས་པའི་ཆོད་ཏུ་བོད་
 ལྷགས་གསོ་རིག་གི་ད་ལྟའི་གནས་བབས་དང་བྱེ་བྲག་རིག་པ་འདིའི་གནས་
 བབས་དང་ནད་ཐོག་གི་རིན་ཐང་སྐྱུར་བཞེད་ཡོད།

བར་དུ་དགོ་བ་གཞུང་གི་སྐབས་འཆད་འཇུར་གཞུང་དངོས་ལ་ངེ་ལྟར་
 འབྲུག་ཐུབ་ཕྱིར། ལེའུ་དང་པོར་ལྟོ་སྦྱངས་བཤད་པ་ཞེས་རྒྱུད་ཀྱི་བཤལ་སྒྲུན་
 ལེའུ་འི་ཐོག་མའི་རུང་དང་མི་རུང་ནས་མཐའི་རྗེས་གཅོད་བར་སྡེ་འགྲེལ་དང་
 ཉམས་ཡིག་ཁག་བསྟར་ནས་སྐབས་གང་མང་ཞིག་ཏུ་རྒྱུད་དང་སྡེ་འགྲེལ་འགའི་
 དགོངས་དོན་སྟོན་ལས་གསལ་ཁ་ལྟན་པར་བྱས་ཡོད། མཐར་བཤལ་གཏོང་
 བའི་གོ་རིམ་གནད་བསྟུས་ཤིག་དང་ནད་ཐོག་སྟེང་བཤལ་ལམ་ལྟོ་སྦྱངས་བཏང་
 བའི་དཔེ་མཆོན་ནད་དེབ་འགའ་བཅས་བཀོད་པ་ནི་ལས་དང་པོ་བའི་སྟོང་ར་ལྟོ་
 སྦྱངས་གཏོང་བའི་གོ་རིམ་ངེས་ཕྱིར་དང་། མཛུབ་མོས་རི་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་གོ་
 རིམ་དེར་བསྟན་ནས་ནད་ཐོག་སྟེང་བཏང་ན་རྟགས་གང་དང་གང་འབྱུང་བར་
 བཅོས་ཀ་གང་རིགས་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ངེས་ཕྱིར་ཡིན།

ལྟོ་སྦྱངས་གཏོང་བ་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྦྱངས་སྒྲུན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། གལ་
 ཏེ་སྦྱངས་སྒྲུན་སྦྱར་སྟེ་རེ་རྒྱང་ཅམ་ལས་ངོས་ཆ་མེད་པའི་སྒྲུན་པ་ནམས་ལས་
 འདིར་ཞུགས་ན་མཆོན་མེད་དཔའ་པོ་གཡུལ་ལ་སོང་བ་དང་མཆུངས་པས།
 ལེའུ་གཉིས་པར་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྟོན་དུ་བསྟན་པའི་ལྟོ་སྦྱངས་སྒྲུན་དང་།
 ལེའུ་གསུམ་པར་ཉམས་ཡིག་ཁག་ཏུ་བསྟན་པའི་ལྟོ་སྦྱངས་སྒྲུན་བཅས་བཀོད་
 ཡོད། དེ་བཞིན་ལེའུ་བཞི་པར་ཅ་སྦྱངས་དང་། དེའི་མཛུག་ཏུ་ཅ་སྦྱངས་
 གཏོང་བའི་གོ་རིམ་གནད་བསྟུས་དང་དཔེ་མཆོན་ནད་དེབ་འགའ་བཅས་
 བཀོད་ཡོད།

སྦྱར་རྒྱུད་དུ་ལྟོ་སྦྱངས་དང་ཅ་སྦྱངས་སོ་སོར་བསྟན་པའི་ལེའུ་རེ་མཆིས་
 ཀྱང་། ཅ་སྟོ་སྒྲགས་མ་ཞེས་པའི་སྟེ་ཆོན་ཞིག་ལོགས་སུ་བཀར་ནས་བསྟན་པའི་
 སྐབས་མེད། འོན་ཀྱང་སྦྱངས་སྒྲུན་གང་མང་ཞིག་ཏུ་དུར་བྱིད་དང་ཐར་ཅུ་
 སོགས་ལྟོ་སྦྱངས་སྒྲུན་དང་བྱང་བ་དམར་ཁལ་མེར་ཁལ་ཅ་སྦྱངས་སྒྲུན་བཅས་
 ལྟན་དུ་སྦྱར་བའི་སྐབས་མང་། དེ་ལྟར་སྦྱར་ཡོད་པའི་སྦྱར་བས་ལྟོ་སྦྱངས་དང་

ཆ་སྐྱོང་ས་གཉིས་ཀའི་པན་རུས་ཐོན་ཞིང་དེ་རིགས་ལ་ཆ་སྐྱོང་སྐྱེལ་ས་མའི་སྐྱོར་བ་
 ཟེར། ལྷ་ས་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ན་ལེའུ་ལྷ་པར་ཆ་སྐྱོང་སྐྱེལ་ས་དང་དཔེ་མཆོན་ནང་
 དེབ་འགའ་བཀོད་ཡོད།

ཆ་སྐྱོང་ས་ནི་ལྷ་སྐྱོང་ས་ལས་ཉེན་ཆེ་བས་སྔོན་འགྲོའི་སྐབས་ཁྲུས་དང་
 ལྷ་ས་བྱུགས་བྱེད་པ་སོགས་ལྷ་སྐྱོང་ས་ལས་མང་དུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆ་སྐྱོང་
 སྐྱེལ་ས་མའི་སྐྱོར་བ་བཞེན་ན་ཆ་སྐྱོང་ས་དང་ལྷ་སྐྱོང་ས་གཉིས་ཀྱི་པན་རུས་ཐོན་
 ཞིང་། དེའི་སྔོན་འགྲོ་དང་རྩིས་གཙོད་ཀྱང་ཆ་སྐྱོང་ས་ལྷ་ས་བྱེད་དགོས་པས།
 ལེའུ་བྱུག་པར་རྒྱད་དང་རྒྱད་འགྲེལ་བེ་སྔོན་དུ་བཞུག་པའི་ཆ་སྐྱོང་ས་དང་ཆ་སྐྱོང་
 སྐྱེལ་ས་མའི་སྐྱོན་དང་། ལེའུ་བདུན་པར་ཉམས་ཡིག་ཁག་དུ་བཞུག་པའི་ཆ་
 སྐྱོང་ས་དང་ཆ་སྐྱོང་སྐྱེལ་ས་མའི་སྐྱོན་བཅས་བཀོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ནི་བོད་ལྷགས་གསེར་རིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་
 བཤད་ན་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོལ་ཡིན་ལ། ཉམས་ཡིག་ཁག་ནི་གཞུང་ཆེན་
 འདིའི་དགོངས་དོན་ཆ་བར་བཟུང་ནས་སྒྲུབ་པ་སོ་སོས་ནང་ཐོག་ནས་རྟེན་པའི་
 ཉམས་ཐུང་ཁག་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་ནི་གཞུང་ཆེན་འདི་ཆ་བར་
 བཟུང་ནས་དེའི་དགོངས་དོན་རྒྱས་པར་འགྲེལ་བ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུད་འགྲེལ་ཀྱི་
 ལས་ཁྲེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་བེ་སྔོན་དུ་མན་ངག་
 རྒྱུད་ཀྱི་གསལ་ཁ་མཛད་པ་ཤིན་དུ་ལེགས་པས། ལྷ་སྐྱོང་ས་དང་ཆ་སྐྱོང་ས་
 གཉིས་པོའི་སྐབས་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྔོན་དུ་བཀོད་པའི་
 སྐྱོར་བ་ནམས་སྣ་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ནས་ལེའུ་རེར་བཀོད་ཅིང་། གྲགས་ཆེ་བའི་
 ཉམས་ཡིག་འགའི་ནང་དུ་བཀོད་པའི་སྐྱོར་བ་ནམས་ཀྱང་སྣ་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་
 བས་ལེའུ་རེར་བཀོད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཆ་སྐྱོང་སྐྱོར་བ་གང་ཞིག་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་གང་ཞིག་གི་ནང་
 དུ་འཁོད་ཡོད་ན་ནང་གཞི་དེ་གསེབ་པའི་ནང་དུ་བཅུག་ཅིང་། ལྷ་སྐྱོང་ས་ལ་དེའི་

སྟེང་ཕྱི་རྒྱུད་བཤལ་གྱི་ལེའུར་འཁོད་པའི་ཁ་བསྐྱར་སྐྱམ་ཅུ་དང་ཁ་འཐོར་བཅུ་
གསུམ་སོགས་ཀྱི་ཕན་རུས་ལ་བལྟས་ནས་ནད་དེ་སེལ་བའི་ཤེ་ཚེན་ཁོངས་སུ་
བརྟུག་དེད་དཔོན་བཞི་སྟུར་དང་བརྟུ་སྟུར་གཉིས་ལྟོ་སྟུངས་གཏོང་རུང་བའི་
ནད་གཞི་ཀུན་ལ་འགོ་བས་སྟེ་བཤལ་དུ་བཞག་པ་ཡིན། ཚ་སྟུངས་ལ་ཡང་དེ་
བཞིན་བྱང་བ་བདུན་པ་སྟེ་སྟུན་དང་མན་རྒྱུད་ཀྱི་སྟུར་བ་རྣམས་གོང་ལྟར་བྱས་
ཡོད། ཉམས་ཡིག་ལག་ལ་མཚོན་ན་ཚ་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་གང་ཡིན་ཡང་སྟུར་བ་གང་
ཞིག་ཚ་སྟུངས་སམ་ལྟོ་སྟུངས་གཏོང་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཀུན་ལ་ཕན་ན་དེ་
རིགས་ནི་སྟེ་སྟུན་གྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་ཅིང་། སྟུར་བ་གང་ཞིག་གི་ཕན་རུས་སུ་
གང་བའི་ནད་ཀུན་ལ་མཚོག་ཟེར་བའམ་ནད་རྟིང་ཀུན་ལ་ཕན། ཡང་ན་ཁྲག་
ནད་ཀུན་ལ་ཕན་ཞེས་འཁོད་ཡོད་ན། སྟུར་གང་ནད་ཀུན་ཟེར་ཆེ་དེའི་ཁོངས་
སུ་ཆ་བའི་ནད་མི་འདུས་པ་དང་ནད་རྟིང་ཀུན་ཟེར་ཆེ་ནད་གསར་བ་མི་འདུས།
ཁྲག་ནད་ཀུན་ཟེར་ཆེ་གོང་མ་གཉིས་ལས་ཀྱང་བྱབ་རྒྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་ཤེ་ཚེན་
ཞིག་ཡིན་ཡང་། ནད་གཞི་དེ་རིགས་ནི་ནད་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གསལ་བས་
བཅོ་ལྔ་པོའི་གང་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་ཡང་བསྟུ་མི་བྱུབ་པས། དེ་རིགས་ཀྱང་སྟེ་
སྟུན་གྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་སྟུར་བ་གང་ཞིག་གི་ཕན་རུས་སུ་
མཁལ་འགམས་དང་གག་སྟོག་མཁལ་ནད་སོགས་ལ་ཕན་ཞེས་འཁོད་ཡོད་ན།
ཕན་རུས་རྣམས་ལས་ཐོག་མར་འཁོད་པའི་ནད་དེ་མཁལ་ནད་གསལ་བའི་གཉེན་
པོའི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། ཡང་སྟུར་བ་གང་ཞིག་གི་ཕན་རུས་སུ་མཁལ་
འགམས་དང་གག་སྟོག་མཁལ་ནད་སོགས་ལ་ཕན་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་མོ་
ནད་རིགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ལྟ་བུར། སྟུར་བ་དེ་ནད་གཞི་གང་ཞིག་ལ་ཤིན་ཏུ་
ཕན་པའི་སྟུན་དེ་མོ་ནད་གསལ་བའི་གཉེན་པོའི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་ཡིན།

ཉམས་ཡིག་ལག་གི་སྟུར་བ་རྣམས་སུ་སྟུར་ཤེའི་མིང་མཚུངས་ཀྱང་སྟུར་
བ་དང་སྟུར་ཆོད་སོགས་སོ་སོར་ཡིན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མང་། དཔེར་ན་

བྱེ་བ་རིང་བསྐུལ་དུ་བཀོད་པའི་བཅུན་མོའི་རུ་བཤལ་དང་འབྲུམ་ཁྱུ་ཚུར་དུ་
 བཀོད་པའི་བཅུན་མོའི་རུ་བཤལ་གཉིས་ཀྱི་མིང་མཚུངས་ཀྱང་གཞུང་གཉིས་སུ་
 བསྟན་པའི་སྦྱར་བ་གཉིས་པོའི་སྦྱར་ཐེ་དང་དེའི་ཕན་རུས། བསྟན་ཐབས་
 སྐོམ་ཐ་དང་དུ་མཆིས། དེ་བཞིན་མཆིན་པའི་རྒྱ་བཤལ་ལམ་རྒྱབ་བཤལ་
 དང་། རིན་ཆེན་གཙུག་བཤལ་སྐོམ་ཀྱི་མིང་གཅིག་པའི་སྦྱར་ཐེ་རྣམས་གཞུང་
 ས་སེར་ཁྲ་ཁྲ་ལུག་པའི་སྦྱོར་ལྟར་ལོགས་སུ་མཆིས་པས། མིང་མཚུངས་པའི་སྦྱར་
 བ་དེ་དག་གི་སྦྱར་ཐེའི་འབྲུང་ཁྱུངས་ནི་བྱེ་རིང་ལས་དང་དར་མགོན་ལས་
 བཅས་སུ་བཀོད་ཡོད།

ས་མཐར་འབྲུམ་པའི་སྦྱེས་བུ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དོ་མི་མཉམ་ཞིང་དོས་
 མི་སྟོམས་པའི་གྲུ་བྱར་མང་པོ་ནས་གཞོན་བཅོར་རབས་དང་རིམ་པ་སྤྱོད་དགོས་
 པས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་ཁྱེད་ཁྱེད་འཕོ་སའི་པ་ས་དྲོན་མོ་དྲན་པའི་གདུང་བ་དང་དེར་
 དུང་བའི་སེམས་པ་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཆེ་རུ་འཕེལ་ཞིང་། ཤ་རུས་གདུང་
 རྒྱུད་གཅིག་པའི་རིགས་མཐུན་ཆོགས་ལ་སྤྱི་ཁྱེད་ཅམ་སྦྱབ་ཐུབ་ན་སྟམ་པའི་ཀྱན་
 སྤྱོད་དུག་པོས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀྱན་དུ་དལ་ཅག་གེར་སྤྱོད་ཁོམ་གཏན་ནས་མི་
 སྤྱོད། དེའི་ཕྱིར་དུལ་མང་རིག་པའི་ལས་གཞིའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་རྒྱབ་སྦྱོངས་
 མེད་པར་ཉེ་སྦྱོངས་དང་ཆ་སྦྱོངས་གཉིས་བརྗོད་གཞིར་བཟུང་ནས་ལག་ལེན་
 དེར་ཇི་ཉམ་འབྲུག་པའི་ཚུལ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ཉམས་སྦྱོང་། རྒྱུད་
 དང་ཉམས་ཡིག་དག་དུ་བཀོད་པའི་སྦྱར་བ་གང་མང་ཞིག་གི་སྦྱར་ཐེ་དང་དེའི་
 ཕན་རུས་བཅས་འཛོམས་པའི་ལས་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་མགོ་བཟུང་བ་ཡིན།

ཚུམ་པ་པོས།

༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་༡༠པར།

དཀར་ཆག

ཐོག་མར་དགེ་ལ་ཐུང་གི་དོན།	1
དང་པོ། མཚོད་པར་བརྗོད་ཅིང་དེབ་འདི་འབྲི་དགོས་པའི་དོན་ བཤད་པ།	1
གཉིས་པ། བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་གི་གནས་བབས།	7
གཅིག་ སློབ་གསེའི་གནས་བབས།	9
གཉིས། སློན་ཁང་གི་གནས་བབས།	14
གསུམ། བོད་སློན་བཟོ་བྲ་དང་བོད་སློན་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ གནས་བབས།	18
བཞི། དམངས་བྱིངས་ལ་ཐོབ་པའི་བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་ གི་ཤེས་བྱ།	22
ལྔ། རྟོ་སྦྱངས་དང་ཅུ་སྦྱངས་ཀྱི་གནས་བབས།	24
བར་ཏུ་དགེ་བ་གཞུང་གི་དོན།	28
མེད་དང་ལ། རྟོ་སྦྱངས་བཤད་པ།	28
ས་བཅད་དང་པོ། རུང་དང་མི་རུང་བརྟག་པ།	28
དང་པོ། རུང་དང་མི་རུང་ནད་གཞིའི་སློན་པར་བརྟག་པ།	28
གཅིག་ རུང་པའི་ནད་གཞི།	28
གཉིས། མི་རུང་པའི་ནད་གཞི།	29
གཉིས་པ། རན་དང་མི་རན་དུས་ཚོད་ཀྱི་སློན་པར་བརྟག་པ།	31
གཅིག་ རན་པའི་དུས་ཚོད།	31

གཉིས། མི་རན་པའི་དུས་ཚོད།	31
གསུམ་པ། ཐུབ་དང་མི་ཐུབ་ལུས་ཤེད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།	32
ས་བཅད་གཉིས་པ། བཏང་ཐབས།	32
དང་པོ། སྡོན་འགྲོ།	32
གཅིག་ རིང་པའི་སྡོན་འགྲོ།	33
གཉིས། ཉེ་བའི་སྡོན་འགྲོ།	37
གཉིས་པ། ལྷོ་རྒྱུང་ས་ཀྱི་དངོས་གཞི།	39
གཅིག་ སྤུན་ཀྱི་སྒྱུར་ཇེ།	39
གཉིས། བཏང་ཚུལ།	58
གསུམ། ལྷག་	62
བཞི། འདོན་ཚད།	63
ལྷ། ལྷག་གཞིན།	65
གསུམ་པ། ཕྱི་རྒྱུང་ས་བཅད་པ།	71
གཅིག་ རྒྱུང་ས་གཅོད་སྤྱིར་བསྟན་པ།	71
གཉིས། དམིགས་བསལ་དུ་བསྟན་པ།	73
གསུམ། རྒྱུང་ས་གཅོད་ནོར་པའི་སྒྲོ།	74
ས་བཅད་གསུམ་པ། རྒྱུང་ས་ཉེས་པའི་སྒྲོ།	74
དང་པོ། དྲག་པའི་སྒྲོ།	74
གཉིས་པ། འན་པའི་སྒྲོ།	75
ས་བཅད་བཞི་པ། རྒྱུང་ས་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན།	75
ས་བཅད་ལྔ་པ། བཤལ་གཏོང་བའི་གོ་རིམ་གནད་བསྟུན།	76
ས་བཅད་དྲུག་པ། འར་བྱུང་དཔེ་མཚོན་ནད་དེབ་འགའ་འགོད་པ། ...	78

ཡེ་ལྷ་གཉིས་པ། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་འབྲེལ་པེ་རྩལ་ཏུ་བཟུང་བའི་	
རྩལ་རྩལ་ལྷན།	92
དང་པོ། སྤྱི་ལོ་བཤམ་སྤྱན།	92
གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་གི་བཤམ་སྤྱན།	94
གཅིག ཉེས་གསུམ་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	94
གཉིས། ཁོང་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	101
གསུམ། ཚད་པ་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	111
བཞི། ལུས་རྩྭ་དང་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	128
ལྔ། རྩྭ་རྩྭ་དང་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	130
དྲུག ཁོང་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	138
བདུན། ལྷན་སྤྱོད་ཆ་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	148
བརྒྱུད། བྱིས་པའི་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	150
དགུ། མོ་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	152
བརྒྱུ གདོན་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	157
བརྒྱུ་གཅིག མཚོན་ཆ་དྲུག་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	158
བརྒྱུ་གཉིས། དྲུག་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	163
བརྒྱུ་གསུམ། བུད་མེད་པ་བཅོལ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	171
ཡེ་ལྷ་གསུམ་པ། ཉམས་ཡིག་ཁག་ཏུ་བཟུང་བའི་རྩལ་	
རྩལ་ལྷན།	173
དང་པོ། སྤྱི་ལོ་བཤམ་སྤྱན།	173
གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་གི་བཤམ་སྤྱན།	185
གཅིག ཉེས་གསུམ་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	185
གཉིས། ཁོང་ནད་གསོ་བའི་བཤམ་སྤྱན།	200

གསུམ། ཚད་པ་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	218
བཞི། ལུས་སྟོང་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	237
ལྔ། དོན་སྟོང་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	238
དྲུག་ མོ་མཚན་གྱི་ནད་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	251
བདུན། ཐོར་ནད་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	251
བརྒྱད། བྱིས་པ་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	261
དགུ། མོ་ནད་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	263
བརྒྱ། གདོན་ནད་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	265
བརྒྱ་གཅིག་ མཚོན་ཆ་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	266
བརྒྱ་གཉིས། དུག་ནད་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	271
བརྒྱ་གསུམ། རྒྱས་པ་གསེ་བའི་བཤལ་སྒྲན།	275
ཡེ་ལྷ་བཞི་ལ། ཆ་སྦྱངས་བཤད་ལ།	277
ས་བཅད་དང་པོ། རུང་དང་མི་རུང་བརྟག་ལ།	277
དང་པོ། རུང་བའི་ནད་གཞི།	277
གཉིས་ལ། མི་རུང་བའི་ནད་གཞི།	278
ས་བཅད་གཉིས་ལ། སྡོན་འགྲོ།	279
དང་པོ། རིང་བའི་སྡོན་འགྲོ།	280
གཉིས་ལ། ཉེ་བའི་སྡོན་འགྲོ།	280
ས་བཅད་གསུམ་ལ། ཆ་སྦྱངས་ཀྱི་དངོས་གཞི།	283
དང་པོ། ལྷ་སེལ།	283
གཉིས་ལ། མ་དུང་སྒྲན།	284
གསུམ་ལ། རུང་བའི་ཆོག་	284
བཞི་ལ། སྤྱང་ཚད།	287

ལྷ་པ། ལྷ་ཁྱིད།	289
རྒྱལ་པ། བཏང་ཐབས།	290
བདུན་པ། ཐེབས་རྟགས།	292
བརྒྱད་པ། ལྷག	294
དགུ་པ། ལྷག་གཞོན།	295
གཅིག་བཀལ་བ་མནན་པ།	295
གཉིས། ལྷོ་བ་བཅའ་བ།	296
གསུམ། འགྱེངས་པ་བྲངས་པ།	296
བཞི། གཟེར་བ་བཅག་པ།	297
ལྷ། འགགས་པ་བསལ་བ།	298
རྒྱལ་འབྱམས་པ་གཙོང་པ།	302
ས་བཅད་བཞི་པ། རྗེས་གཙོང།	304
ས་བཅད་ལྷ་པ། བན་ཡོན།	305
དང་པོ། ལྷན་གྱི་བན་ཡོན།	305
གཉིས་པ། བན་རི་ལྷོ་འཛོམས་པའི་བན་ཡོན།	306
ས་བཅད་རྒྱལ་པ། ཅ་ལྷོ་ལྷགས་མའི་གོ་རིམ་གནད་བསྟུས།	308
ས་བཅད་བདུན་པ། ཞར་བྱང་དཔེ་མཆོན་ནད་དེབ་ འགའ་འགོད་པ།	310
ལྷ་ལྷ་ལྷ་པ། ཅ་ལྷོ་ལྷགས་མའི་ལྷོ་ལྷ་བཤད་པ།	316
ས་བཅད་དང་པོ། ཅ་ལྷོ་ལྷགས་མའི་ལྷོ་ལྷ་གྱི་རིམ་འཛོན་དང་ ལྷོ་ཆོས།	316
ས་བཅད་གཉིས་པ། ཅ་ལྷོ་ལྷགས་མའི་ལྷོ་ལྷ་གྱི་འབྱང་ལྷངས།	317
ས་བཅད་གསུམ་པ། ཅ་ལྷོ་ལྷགས་མའི་ལྷོ་ལྷ་གྱི་ལག་ལེན།	318

དང་པོ། བླ་མོག་ལག་ལེན།	318
གཉིས་པ། སྒྲིང་སྒྲིང་ལག་ལེན།	318
ས་བཅད་བཞི་པ། ཞར་བྱུང་དཔེ་མཚོན་བླ་མོ་	
འགའ་འགོད་པ།	323
ཡེ་ཤུ་བླ་མ་པ། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་འབྲེལ་ཡི་མཚན་ཏུ་བཟུང་པའི་ཆ་	
སྒྲིང་མ་དང་ཆ་སྟེ་སྒྲིང་མ་མའི་སྒྲིང་།	332
དང་པོ། སྒྲིང་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	332
གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་གི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	333
གཅིག་ དམ་ཆུང་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	333
གཉིས། ཆ་དཀར་གྱི་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	337
གསུམ། མོ་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	338
བཞི། གདོན་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	342
ལྔ། དུག་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	343
ཡེ་ཤུ་བླ་མ་པ། ཉམས་མེད་ཁག་ཏུ་བཟུང་པའི་ཆ་སྒྲིང་མ་དང་	
ཆ་སྟེ་སྒྲིང་མ་མའི་སྒྲིང་།	344
དང་པོ། སྒྲིང་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	344
གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་གི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	350
གཅིག་ ཉེས་གསུམ་གསུམ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	350
གཉིས། ཁོང་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	353
གསུམ། མོང་པ་གསུམ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	364
བཞི། ལུས་སྒྲིང་གསུམ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	368
ལྔ། དོན་སྒྲིང་གསུམ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	382
དུག་ ཁོང་བླ་མོ་ལའི་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་།	388

བདུན། ལྷན་སྒྲིལ་མ་གསོ་བའི་ཚ་སྦྱངས་སྒྲན།	403
བརྒྱད། མོ་ནད་གསོ་བའི་ཚ་སྦྱངས་སྒྲན།	404
དགུ། གདོན་ནད་གསོ་བའི་ཚ་སྦྱངས་སྒྲན།	411
བརྒྱ། མཚོན་མ་གསོ་བའི་ཚ་སྦྱངས་སྒྲན།	416
བརྒྱ་གཅིག་ རྟག་ནད་གསོ་བའི་ཚ་སྦྱངས་སྒྲན།	418
ཐ་མ་དགེ་བ་མཆུག་གི་དོན།	420
དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ།	423