

༡། བཤོ་རིག་བཅེས་བདུས  
རྒྱ་ཆེན་ཕྱེང་བ་བཞུགས་སོ། །

ཡུལ་ཁྱེད་མི་ཤིག་ལ་དེ་ལྟར་ཁད་།

གསེང་རིག་གཅེས་བུས་རིན་ཆེན་ཕྱིང་བ་བཞུགས་སོ།།

དེཅུ་དམར་བཟན་འཇིན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་བཅམས།

མཚོ་ལྷན་ཁི་རིགས་དཔེ་མཁན་ཁང་།

1993ལོ་ཟླ་ལོང་།

责任编辑：李成文、扎加

封面题字：智华

封面设计：星亮

插图复制：星亮、扎加

技术设计：喇海永

**帝玛·丹增彭措医著选集**

(藏文)

帝玛·丹增彭措著

玉树藏族自治州藏医院搜集、整理

青海民族出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行

青海民族印刷厂印刷

1994年5月第一版 1994年5月第一次印刷

开本：787×1092毫米 1/16 印张：49

印数：1—4,500

ISBN7-5420-0507-3/R·1

定 价：精装25.00元 平装20.00元

གཞི་ཤིག་གཅིག་བཟུང་ཤིན་ཆེན་ཁྱེད་པ་བཟུང་ན་ལ།

དེའུ་དམར་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་བཙམས།

མཐུན་མཐུན་པོར་ཤི་གས་རང་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་པོར་ལྷན་ཁང་གི་ལ་མཚེལ་བ་ལྟུང་ག་ལྟོག་ལུག་ལ།

ཚུལ་ཁྲིམ་འགན་ཁུར་པ།      འཕྲིན་ལས་དོན་གྲུབ།      བཟ་རྒྱལ།

མཆོ་སྒྲོན་མི་དེགས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་གིས་པར་བྱ་བ་སྒྲུབ།

མཚན་རྒྱ་ཁིང་ཆེན་ཁིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བསྐྲུན།

མཆོ་སྨྱན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1994 ལཱེ་ཟླ 5 བར་པར་གནི་དང་ཕོ་བཟྱེགས།

1994 ལཱི་ཟླ 5 བར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དེབ་ཕུས་ལེགས་ཤིང་གྲོ་ 25.00

དེབ་དུས་མ་རེར་སྤྱིར་ 20.00

ཐེང་གི།

«གསེང་རིག་གཅིག་བརྒྱུ་རིག་ཆེན་མེད་པ་»ཞེས་བྱ་བ་འདི་བརྟན་པའི་འདི་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་.....  
 འཛུང་བརྟེན་ཐིག་གིས་འགན་བཞེས་ཏེ། ཡུལ་རྒྱུ་ཤོད་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་ཤོད་སྟེན་ཁང་གིས་སྐོ་  
 བཞིའི་རིང་འཆོལ་བརྟུ་དང་དག་སྟེག་ བྱས་ཐོག་ཤིང་བཟའ་སྐལ་བཟའ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་དང་།  
 ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་སོགས་ཤོད་ཀྱི་གསེང་རིག་མཁས་དཔལ་ནམས་ཀྱིས་ཁྱས་དག་གཏན་འཁེབས་གནང་.....  
 མཐའ་། ད་ལས་པར་རྒྱ་བརྟན་པ་འདི་ནི་རང་ཞིང་རྒྱ་ཤོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གྱལ་བཞག་སྟོན་འདོན་དང་།  
 རྒྱ་དཔེ་བྱ་བའི་ཐད་ཐོབ་པའི་ལུས་འབྲས་གཡུར་རྒྱ་བ་བཞིག་ཡིན་པས། ཤོད་ཀྱི་གསེང་རིག་པ་ནམས་  
 ཀྱིས་དགའ་སྟོན་བྱེད་འོས་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་ལགས།

བཏུན་བཅོས་འདི་ནི། མཛུ་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་པོ་དང་ཕྱི་གསོ་རིག་ལ་མངའ་བ་རྟེན་པའི་མཁས་  
དབང་དེའི་དམར་བ་བཏུན་འཛིན་སྟབས་ཆོགས་ཀྱིས་སྐྱོ་ཆོ་གང་པོར་སྐྱོ་གཏུམ་བཅོན་གཞིལ་ཀྱིས་བཙམས་  
པའི་བཏུན་བཅོས་འདིར་མེད་ཀྱི་གཅིག་དང་། ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད་འབྲུམ་སྟག་ཡོད་པའི་པོ་དང་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་ཞིང་དཀོངས་དོན་ཐབ་ཅིར་སྟབས་ཆོགས་ལ་འདིའི་ནང་དོན་གཅི་པོ་ནི་གསོ་རིག་གི་ཆོས་འབྲུང་.....  
དང་། གཞི་ཆའི་གཞུང་ལུགས། བཟག་ཐབས་དང་གསོ་རྒྱལ། ཆ་བྱད། རྩན་སྦྱོར་སོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲ་  
ཆོགས་འབྲུས་ཤིང་དེ་མིན་གསོ་རིག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྩལ་སྦྱོར་དང་དཀར་བཅོ་སོགས་ལག་སེམས་ཀྱི་སེམས་  
བྱ་ཡོད་བཞིན་ཡོད་པས། པོ་དང་ཕྱི་གསོ་རིག་གི་སེམས་བྱ་རྒྱུན་འབྲུས་པའི་དེ་བཅིག་ཀྱི་ཆོས་ཆོག་

དམ་པ་འདི་ཉིད་པོད་ཁ་པ་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱི་ཀུན་རྒྱུ་ལོངས་ཏེ།      དམངས་ཁྲོད་ལས་གསོ་དཔུང་གི་  
 མེར་བཙུག་དང་ཆིག་བརྒྱད་ཚྱུང་ལུང་བཟང་གིས་མི་ཡང་བ་ཞིག་བསྐྱུས་ཤིང་།      རྩན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་  
 རྒྱད་མཚན་མང་པོར་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བའི་སྒོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཙུག་ཡི་གེར་མང་པོ་བཞུགས་ལ།  
 དེ་མིན་རྒྱ་ནག་གི་ཡུལ་རྒྱུ་མེངས་མང་ལོངས་ཤིང་རྒྱུ་པ་ལས་ད་རྒྱ་སོགས་རྩན་རྩས་མང་པོའི་རྣམ་པ་  
 གསན་བཞེས་གནང་བར་བྲགས།      དེ་བཞིན་ཉམས་ཚུང་དང་།      དཔུང་གཞིའི་ཡིག་རིགས་རྒྱ་ཏ་ཅང་  
 ཆེན་པོ་བསགས་ཐོག      པོད་གྱི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བུར་ནང་གི་གསོ་རིག་བརྟན་བཙུག་ཡོད་དོ་ཅན་གི་ཉིང་  
 བརྟན་ལ་སྐྱུགས་གཞིལ་གྱིས་དཔུང་ཅིང་མཛད་པའི་བརྟན་བཙུག་འདི་ལ་ནི་མཁས་བརྒྱའི་དཔྱད་པ་བརྟན་  
 འདུས་ཤིང་།      གང་ཉིད་ཀྱི་རྩན་དཔུང་ལག་ལེན་གྱི་བརྟན་ཅི་ཡང་བྱུར་བྱུར་གཏམས་པས།      བད་ཐོག་  
 ལག་ལེན་ལ་བེད་སྤྱོད་རིན་ཐང་དང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷན་ཞིང་།      གསོ་རིག་པ་ཀུན་  
 གྱིས་འདིར་ཆད་ལྷན་གྱི་གཞུང་རྒྱ་བཅིས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་མཐུབ་ཀྱིད་ལས་ཤིང་ཕྱིད་སྐྱུས་ལགས།  
 རྒྱད་པར་རྒྱ་མཚན་དག་སྒྲིང་སོ་བསྐྱུས་པ་དང་།      «ཉེར་མ་བརྒྱ་ཅ»      «རྩན་ཀུན་བརྟན་རྒྱ་བསྐྱུས་པའི་

ལས་ཀྱི་ཚེ་གཞུགས་བཅས་མས་ཚས་ལ་ཡིག་ཐོག་ནས་བརྒྱུད་པ་ཟེ་མ་ཆད་པར་རྒྱས་ལྟན་རིང་ཐོར་ཉམས་  
ཀྱང་རྒྱ་མ་སོང་བ་རེད།

མཁས་དབང་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚེ་ཡི་ཐོར་བཅས་པའི་བརྟན་བཙས་བཟང་ལས་འདས་པ་དེ་.....  
དག་ལས་ཁྱིམ་ཁ་ཁ་ཤི་མཚེ་སྟོན་དང་། སི་ཁྲོན། ལྷ་ས་སོགས་ས་ཆ་མང་ཐོར་ཐར་སོར་རྒྱ་བཞུགས་  
ཤིང་ཕྱི་དགེ་པར་ཁང་སོགས་ཀྱིས་ཤིང་དཔར་རྒྱ་བཞོད་པ་ནི་ཆེས་ཉུང་ཤིང་ཚུལ་ཡིན། ད་ལས་བསྐྱེམས་  
པས་ཆན་པ་རེ་གཅིག་ཅུམ་འཆོལ་བསྟུ་བྱས་ཟིན་པ་དེ་དག་པར་རྒྱ་བསྟན་ཞིང་འཕྲོ་མ་ནམས་སྟུ་མཐུད་རྒྱ་  
འཆོལ་བསྟུ་དང་དག་སྒྲིག་བྱེད་སྟེན་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་མེས་ཀྱིས་གསོ་རིག་ནོར་མཛོད་ནང་གི་རིག་ཆེན་ནོར་སྟུ་ཞིག་ཡིན་པ་.....  
དང་། ཡོ་རོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཅུམ་གྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་ཆ་ཆང་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ཁྱེད་ཀྱི་མ་ལག་  
དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་ཆགས་པས་དེ་ལ་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་ལྟན་རིང་ཞིང་། ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་སྦྱང་འཛུམས་ལ།  
བརྟན་བཙས་ཀྱི་ནམ་གྲངས་མང་བ་བཅས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ལྡན་པ། གྲུང་དེ་ཕྱི་ཕྱད་རང་ཀྱུ་མི་རིགས་  
གཞན་པའི་གསོ་རིག་ཀྱང་གྱི་རྟོག་བཞིན་མཛོད་པར་འཕགས་པའོ། །འོན་ཀྱང་ད་ལན་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་དབང་  
གིས་འཕེལ་རྒྱས་ཏེ་ཅང་དལ་ཞིང་། གསོ་རིག་བརྟན་བཙས་ཀྱི་སྐོར་པར་སྟན་བྱ་བའི་མཐུན་ཞུན་དེ་བས་  
གྲུང་དཀར་པས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་མང་པོ་སྤྱི་འདིར་བརྒྱུད་པའི་གོ་སྐབས་བྲལ་མྱེར་སྟོབ་ཐབས་མེད་པའི་  
གྲུང་སྟན་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཕྱར་རོ། །

«གསོ་རིག་གཅིག་བརྒྱས་རིག་ཆེན་མེད་བ»ཞེས་པ་འདི་པར་རྒྱ་བསྟན་ཞིང་བཟུམ་པ་འདིས།  
རང་ཞིང་མི་རིགས་གསོ་རིག་ལྱལ་བཞག་མདུན་རྒྱུང་བ་དེ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐད་གོམ་པ་དགའ་ཅང་.....  
བ་ཞིག་སྟོ་བྱུང་བ་མཚོན། ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞིར་མཁན་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་  
གསོ་རིག་ལས་དོན་ལ་སྟུགས་བསམ་ལྡན་པའི་སྟོ་མཐུན་ནམས་ཀྱིས་རང་ཀྱུ་མི་རིགས་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས་.....  
དོན་སྟོ་ཀྱན་ནས་དར་ཞིང་འཕེལ་བའི་བྱ་བ་དེ་རང་འགན་རྒྱ་དཀྱིས་ནས། བཙས་བརྟན་སྟོ་འབྱེད་ཀྱི་  
ཐབས་སྟོ་གས་དྲག་པོའི་ནང་གོམ་གང་སྟོན་སྟོས་སྟོས་བསམ་སྟོ་བཅིངས་འཁོལ་དང་སྟོ་བས་པ་ཆེན་པོས་.....  
གསར་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་ཅུམ་དང་རྒྱར་བཙོན། རང་སྟོན་སྟོས་བརྟན་བཙས་ཀྱི་སྟོང་སྟོ་བས་  
ལྷགས་ཆེན་གྱིས་བརྟེན་དེ། གྲུང་དེ་ཕྱི་དང་རྒྱུབ་སྟོ་གས་ཀྱི་གསོ་རིག་ གྲུང་རྒྱུབ་རྒྱུང་འབྲེལ་གསོ་རིག་  
ཐད་ཀྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྟོ་ནམས་མི་རིགས་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་བྱ་བར་ལྷགས་པར་སྟུལ་ནས་ཤེམས་  
ལྷགས་གཅིག་སྟོ་ལྱིས་མི་རིགས་གསོ་རིག་ལ་ཐུར་ལས་ལྷག་པའི་དཔལ་ཡོན་ཞིག་རྒྱར་བཙོན་གྱིས་བསྟུ་.....  
ཞིང་། ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་བརྟན་བཙས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་དེ་བས་མང་པོ་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་སྟོན་འདུན་ལ།

བསྟོ་བརྟན་འཛིན་ནས།

༡༩༩༢ ལོའི་ཟླ་༦པར།

## འགྲོ་བ་ཆོད།

ཐུན་ཅིས་བརྟན་པའི་གཙུག་ནོར་དེའུ་དམར་བརྟན་འཛིན་སྟབས་ཆོག་མཆོད་སྟབས་ཡོངས་སུ་.....  
བྱུང་པའི་མཁས་དབང་ཉིད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྐོར་གྱི་ལུགས་ཚུལ་དང་། བདེ་ཐོག་ཐུན་དཔུང་གི་ཚུངས་སྟབས་  
བཟང་གིས་མི་ལང་བ་དག་ཏུས་ཡུན་རིང་ཐོར་འཛུལ་བསྟུ་དང་། ལེགས་སྒྲིག་ རྒྱས་དག་བཅས་ཀྱི་བྱ་  
བ་བརྒྱད་དེ་དེ་ནི་རྩ་ཆེ་བའི་སྒྲིག་པ་པོ་ནམ་པའི་སྟབས་ལམ་ཏུ་ཕུལ་བ་ལགས།

དམ་པ་གང་ཉིད་ནི། རང་རྒྱལ་མཚུ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རིག་གནས་སྒྱི་དང་ལྷག་པར་ཏུ་བོད་  
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་མཁུན་དཔུང་མཁའ་ལྷ་ཡངས་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་ཡིན་ལ། མི་ཆེ་  
གང་ཐོར་རིས་མེད་དལ་འཕྱོར་གྱི་ལས་ཁམས་དྲག་ལྷན་གྱི་འགལ་ཁྱེན་ནི་བར་བྱས་ཤིང་། མཐུན་ཁྱེན་ཆེ་  
བསོད་གྱི་དཔལ་སྤེལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ལ་སྟབས་གཞིལ་ཏེ་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ཆེན་ཐོར་ཞིབ་འཇུག་དང་།  
མན་དག་ཆིག་བརྒྱད་ལ་སོགས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟབས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་སྒྲིག་རྒྱས་ཐུན་གྱི་ནམ་དབྱེ་དོ་བོ་.....  
རྒྱས་མིང་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ཤེལ་གོང་ཤེལ་སྤང་ཞེས་པས་མཚན་བརྟན་བཅས་མང་པོ་བཅམས་ཏེ་བོད་ཀྱི་  
གསོ་བ་རིག་པའི་བརྟན་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཆོད་སྟབས་ཀྱི་བརྟན་བཅས་དག་དེ་  
རྒྱས་པར་འདེབས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞན་པས་མང་ཆེ་བ་དམངས་ཁྲོད་རི་ཁྲལ་ཏུ་ཐར་ཐོར་ཏུ་རྒྱུར་སོང་།

ཡོད་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གི་ཡར་རྫོབ་ཀྱི་བོད་གསོ་རིག་ལ་མཚན་རྒྱ་མངའ་བཞེས་པའི་མཁས་དབང་གང་  
གི་རིག་གཞུང་གི་དཔྱད་པ་གཞིའི་སྤྱི་ཏིག་གཏིར་ལས་བརྟན་ཏེ་སྤྱི་འགྲུག་གི་མིག་གི་གཞིགས་མོར་སྤྱོད་.....  
བའི་ཆེད་ཏུ། རབ་བྱུང་བརྒྱ་དྲུག་པའི་ཤིང་མ་སྤང་གི་ཡར་(ཕྱི་མ་1985) མཚན་ཐོན་ཞིང་ཆེན་འཕྲོད་  
བརྟན་ཐིག་གིས་གང་ཉིད་ཀྱི་བརྟན་བཅས་འཛུལ་བསྟུ་དང་། ལེགས་སྒྲིག་ པར་སྟབས་བྱེད་པའི་བྱ་བ་དེ་  
ཆོད་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་གཞིར་བཀོད་དེ། ཡུས་རྒྱུ་བོད་རིགས་རང་རྒྱུང་ཁྲལ་བོད་སྟབས་ཁང་ལ་  
འགན་དཔོན་སྟུ་འཁྱར་རྒྱ་བཀའ་བསྒྲིག་བཞིན་ཏུ་སྟབས་ཁང་དེ་གའི་འགོ་ཁྲིད་ནམ་པས་བྱང་དང་ཏུ་བྱངས་  
ཏི། རྒྱུར་ཐོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་རྒྱུ་ཞིག་འཇུགས་ཀྱིས་བོད་རྫོངས་དང་། སི་ཁྲོན། མཚན་ཐོན་  
བཅས་འབྲོག་སྒྲིགས་རྩ་ཐང་ཏུ་ཐེངས་མང་པོར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་། ལེ་བར་ཁྱི་སྟག་གི་དཀའ་  
ཆོགས་ལ་མ་འཛེམ་པར། དམངས་ཁྲོད་དང་། དཔྱད་པས་ ཁྲོད་ཕྱི་མང་པོར་མོད་ཆོད་སྟབས་ལས་  
པའི་མ་ཡིག་གིས་མ་མཐོང་ཆོད་སྟབས་ཡོད་དང་། བརྒྱར་བཟུ། དེབ་རྒྱ་འགོད་པ་བཅས་ཡོད་ཞིའི་རིང་  
ལ་འགན་འདི་ལེགས་འགྲུབ་བྱས་པ་ཡིན།

མཁས་དབང་གང་གི་དཔྱད་པ་དོན་ལ་བསྐྱར་སྒྱུར་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་ཏུ། མཚན་ཐོན་ཞིང་ཆེན་འཕྲོད་  
བརྟན་ཐིག་གིས་འགན་བཞེས་ཀྱིས། པར་བརྟན་འཛིན་གྱུ་རིག་སྟུ་ཡོན་ཡིན་པ་དང་། གང་ཡན་པོ་

དང་ལུས་ལི་ཞོན། ཤིང་བཟའ་སྐལ་བཟང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན། ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ། དབྱིག་གཉེན་བཅས་  
གྲུ་རིག་ལྷ་ཡོན་གཞོན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱིག་ལྷས་ལྷ་ཡོན་ཚོགས་པ་ཞིག་བཅུགས་ཏེ་མ་ཕྱི་ལ་རྒྱ་བ་གཅིག་རིང་  
གི་ལྷ་དག་དང་། ཆད་གསལ། གཏན་པོ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་གཟབ་ནན་མཛད་མཐར། གསེར་གཞི་གི་བསྟན་  
བཅོས་འདི་ཆ་ཚང་གོ་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་ཡོངས་སུ་གྲུབ།

ད་ལྟ་པར་རྒྱ་བསྟན་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་ནི་མཁས་དབང་གང་གི་ལྷགས་ཚུལ་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་  
བརྒྱད་ཅུ་ཟིན་ཞིང་། ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད་འབྲུམ་ལྷག་ལེུ་རེ་གཅིག་ཏུ་འབྲུས། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་  
མཚན་ལ་«གསེར་གཞི་གཅིག་བཅུས་རིག་ཆེན་ཐེང་བ»ཞེས་བཏགས། འདིའི་ནང་དོན་ཁག་བཞི་ཅུ་ཆེ།  
གསེར་གཞི་ཚོས་འབྲུང་གི་སྐར་ཞེས་པའི་ནང་གཙོ་བོར་བོད་ཀྱི་གསེར་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲངས་དང་...  
གྲུབ་ཆ། འཕེལ་རིམ་བཅས་དང་། བྱང་རྒྱར་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་མཛད་ཇེས་ཁྱད་རྒྱ་འཕགས་པ་  
ལ་དངོས་གཞི་དང་མཐུན་པའི་གདེང་འཛིག་གནད་ཡོད་པ་དང་གཅིག རྒྱད་བཞིའི་གཞུང་འབྲེལ་དང་།  
མན་ངག་སྤྱིར་བོ་བསྟན་པའི་སྐར་ལ་གཞི་ཅའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་དང་ནད་ཐོག་དམར་བྲིད་ཀྱི་ལག་  
ལེན་གནད་རྒྱ་བཟུང་ནས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་དང་། མཁས་པ་རིམ་བྱོན་ན་མས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་སྦྱགས་  
བསྟན་མཛད་པའི་གཞི་ཅའི་ཐོག་གཞན་དྲིང་མི་འཛིག་པའི་ལྷ་སྦྱགས་གསར་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དང་།  
སྟན་དཔྱད་སྤེལ་བཅོས་ཀྱི་གདམས་པ་དང་སྦྱར་བ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་བཟང་ལས་འདས་པ་ཟིན་ཟིན་སུ་བཞོད་  
ཅིང་། སྟོན་སུ་གཉན་རིམས་དང་། འབྲུམ་ལྷག་བྱིས་གདོན། རྒྱ་བཅོས་ལ་སོགས་པ་གསེབ་པའི་  
ཟིན་ཏིག་ཁྱད་འཕགས་ཅན་མང་པོ་བསྟན་ཡོད་པ་དང་གཉིས། ལག་ལེན་གཅེས་རིགས་བཅུས་པའི་སྐར་  
ལ་དཔྱད་མཚོག་གཏར་གའི་གདམས་པ་དང་། མེ་བཅའི་གདམས་པ། རྗེ་རྗེ་དཔུག་པའི་མན་ངག་  
བཤལ་སྟུག་ཆ་སྦྱང་གི་ལག་ལེན། རྒྱལ་འབྱེན་ཀྱི་གདམས་པ་སོགས་རྒྱས་སྦྱོར་མཛད་ཡོད་པ་དང་  
གསུམ། སྟན་ལྷན་བཅུད་རྒྱ་བསྟན་པའི་ལས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱོད་མཛད་པ་ཡིན་པ་མང་པོ་བཞོད་ཡོད་པ་དང་  
རྒྱ་བཞོད། རྒྱུང་ཐབས་དང་བཅས་པའི་ལས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱོད་མཛད་པ་ཡིན་པ་མང་པོ་བཞོད་ཡོད་པ་དང་  
བཞི། དེ་མ་ཟད་བསྟན་བཅོས་འདིའི་ནང་བཟོ་རིག་པ་ཏེ་ཞེས་པ་བཟོ་རིག་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ལས་  
ཚོགས་སྟན་བྱ་རིག་པོ་ཆེ་དང་། ཚོན་དང་། ཚོས་དང་། སྟོན་དང་། མགར་དང་འཆེམས་པོ་ལ་  
སོགས་པའི་ལས་ཆ་ལ་ཡང་བཞོད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། བསྟན་བཅོས་འདིར་བཛྲ་བྱ་བྱ་ནོམ་པ་དང་།  
དགག་བཞག་ཐང་གསུམ་སོགས་བསྟེན་བཅད་བརྟན་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་ནས་གཏན་ལ་པོ་བཅུང་། ཡིད་ཆེས་  
ཁྲངས་བཅུན་ཀྱི་ཁྲང་རིགས་མང་པོ་གནད་རྒྱ་འཕེལ་བས། རྒྱུད་སྟོན་ཆེ་ཞིང་དམིགས་བསལ་ཀྱི་ཁྲང་ཚོས་  
ལྡན་པའི་ལེགས་ཆ་ཉ་ཅང་མང་བས་བོད་ཀྱི་གསེར་གཞི་དང་སྟན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་ཞིབ་འཇུག་དང་། ནད་  
ཐོག་ལག་ལེན། སྟོན་བྲིད་སོགས་ལ་མཐུབ་བྲིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་འབྲུར་རྒྱ་ཐོན་དེས།

བོད་ཀྱི་གསེར་གཞི་གནད་དཔེ་རྟིང་བ་འཆོལ་བསྟུ་དང་། དག་སྟོན་ པར་སྟན་བྱ་བྱ་ནི་བོད་ཀྱི་

གསེར་གཞི་ལོ་མཛོད་ཚུག་འདོན་དང་། རྒྱ་འཛིན། འཕེལ་རྒྱས་ལྟ་གཏོང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གལ་ཆེན་ཞིག་  
 ཡིན་གཤིས། དེ་ལོགས་པར་རྒྱལ་པས་ན་དེ་ཅག་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་རིག་གནས་ཆད་ཏུ་བྱུང་བ་དེ་དར་  
 སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། མེས་རྒྱལ་གསེར་རིག་ལྟ་སྤྲུལ་ཆོགས་པར་འོང་བ། གྲུང་གི་འཁྱེད་ཆོས་ལྟ་བུ་  
 རྒྱ་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཁྱེད་བཞེན་ལས་དོན་འཁྱེད་ལས་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཆུ་པས་ཆེན་ཀྱི་བའི་ཁྲིད་ཏུ་དོན་  
 ཉིང་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ལྟ་ཡོད། ཉང་གི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད་རྒྱས་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་གསེར་རིག་  
 སྤྱིད་རྒྱས་དག་གིས་ཁྲིད་ཉིན་འོག་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་པའི་གནའ་དཔེ་དེ་བས་མང་བ་དག་སྤྱིག་དང་པར་རྒྱན་  
 རྒྱས་ན་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེར་རབས་ཅན་ཀྱི་འཁྱེད་ལས་ལ་ཞབས་འདེགས་དེ་བས་ཀྱང་ཞུ་བ་དེས་  
 ཡིན། དེའུ་དམར་པའི་«གསེར་རིག་གཅེས་བཀུས་རིན་ཆེན་སྤོང་བ»ཞེས་པ་འདི་ཡི་དཔེ་དེ་བ་གཉིས་པ་  
 ཏུས་ཆོད་དམ་འཛིན་གྱིས་འཆོལ་བསྟུ་དང་དག་སྤྱིག་བྱེད་ལུས་དང་། རྩ་མོ་ཅམ་པར་རྒྱན་བྱ་རྒྱ་ཏུར་  
 བཅོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བཅོན་བཅས་འདི་ཡི་མ་ཕྱི་ལོ་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྟ་ཅམ་འདས་པས་རྒྱན་རན་སྟ་  
 ཆོགས་ཀྱིས་བསྟུང་བ་དང་། བཅམས་ཆོས་མང་པོ་ཡང་མི་རབས་རྗེས་མས་བསྟུར་བྱིས་ཀྱིས་བརྒྱད་སྤེལ་  
 རྒྱས་ཐོག་དེ་ཅག་སྤྱིས་སྤྱངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཉག་སྤེལ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཆད་ལྟ་གཏོང་གསུམ་གྱི་ནོངས་ཆོགས་  
 གཡོལ་ཐབས་བལ་བས་གཟུར་གནས་སོ་ལྟ་ནམ་པས་རྒྱན་བཅོད་དང་ཡོ་བསྟངས་གནང་བའི་དེ་བ་ཞུ་.....  
 ལགས།

བཅོན་བཅས་འདི་འཆོལ་བསྟུ་དང་། དག་སྤྱིག་གཏན་ཐབ། པར་རྒྱན་བཅས་ཀྱི་བའི་ཁྲིད་  
 མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་གསར་འཁུར་པར་རྒྱན་ཅུ་དང་། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་སོགས་ལས་  
 ཁྲངས་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྟོན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱལ་རྒྱུར་དང་རིགས་རམ་བུས་པར་རྒྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ལགས།

སྤྱིག་པ་པོས།

༡༩༩༢ ལོའི་ཟླ་བྱུག་པར་བེ་ཡིང་ནས།

ॐ ह्रीं नमो भगवते वासुदेवाय ॥

མདོ་དབྱུག་ཀྱང་ཁུ་གསོ་དབྱུག་མཁས་པའི་མཚན་སྟོན་ཡོངས་ལྷན་གྱིས་པ་དེའུ་དམར་བཟུང་འཛིན་  
སྟུང་ཆོག་པ་དཔལ་བཟང་པོ་ནི་གོ་འཛོགས་ཁེར་ཁར་(ཆབ་མདོ་ཀྱན་ཆུས་གོ་འཛོཾ་།) ཞེས་པར་ཡབ་བུ་  
ཇིའི་རིགས་རྗེ་རྒྱ་མིས་དང་། ཡུལ་དཀར་པོ་བཟང་ལྷ་དཀར་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་ལྷ་དཀར་པོ་  
བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆུ་མོ་སྤང་། སྤྱི་མོ་༡༧༠༢ ལོར་སྤྱི་བཟུངས། (ཁོང་གི་གསུང་ཚན་སྤྱི་བཟུང་པའི་སྟུང་  
ཞིང་ལྷ་ན་སྟུག་གི་གསོལ་འདེབས་མཆུག་བྱང་། རང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཤིང་བྱི་ཞེས་བཀོད་འདུག་པས་  
ཡར་དེད་ཆུ་མོ་སྤང་ཡིན་པ་གསལ། ཡར་སྤྱི་རྒྱ་བཅིང་གི་ཐུགས་ཚུགས་ཀྱི་འཛོཾ་སྤྱི་ལྷ་པོ་ཞེས་  
པའི་མཆུག་བྱང་དུ་རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་མེ་ལྷག་(1727) ཟླ་བ་བཅུ་བའི་ཡར་ཆོས་ཞེས་བཀོད་.....  
འདུག་པར་གཞིགས་ན་དབྱུང་གངས་ར་ལྷ་བཞེས་པ་མེ་ལྷག་ཡིན་པས་། དེའི་ཕྱིར་རབ་བྱུང་བཅུ་  
གཅིག་པའི་ཉལ་མ་ཞེ་བཅུད་པ་ཆུ་སྤང་ཡིན་པ་རྟོགས་སྟབས་དེ་ལྟར་བཀོད།) སྤྱི་ན་ཆུང་དེའི་དུས་  
ནས་ཡབ་དང་ཁྱ་པོ་ལས་ཡི་གེ་དང་སྟོན་རིག་བསྟུངས། ཁམ་པ་སྤར་དུ་སྤར་མ་ཀྱང་དཀར་བཟུང་འཛིན་  
རིན་པོ་ཆེ་ལས་རབ་བྱུང་བཞེས། སྤྱི་གམ་དུ་བཅར་ནས་ཆོས་གཞུང་དང་། གསོ་དབྱུང་རིག་པ་གསན།  
དབྱུང་གངས་བཅུ་གཉིས་པའི་དུས་སྤྱི་ལྷ་དཀར་གི་ཞབས་པད་བཞེན་ནས་ཆོས་ལུགས་དུ་མ་དང་ལྷ་མིས་  
ཀྱི་མིག་ཅ་སོགས་གསན། ཁམ་ཀྱང་དཀར་བཟུང་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་ནས། ཁོང་གི་མཁྱེན་ཅལ་གཟིགས་  
ཏི་དབྱུག་གཅིང་དུ་སྤྱི་བཞེས་ལ་འཕྱོད་པར་བསྟུལ་པའི་ཕྱིན་བྱས་ནས་དབྱུག་སྤྱོད། ལེ་རར་ཕྱོད་  
ནས་ལུགས་པོད་ལྷ་ལ་སྤྱངས་པ་མཛད་པས་ཁམས་པར་སྤྱར། དེ་ནས་མཚུར་སྤར་ཀའི་དཔོན་པར་ཕྱོད་  
ཏི། དཀར་ཆོས་དང་། སྤྱི་དང་ཐེབ་སྤྱར། ཆོའི་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྤྱངས་པ་མཛད་ནས་  
ཁམས་སྤྱོད། མདོ་ཐུགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཟབ་ཁྱིད་གནད་ནས་སྤྱི་བ་མ་མཐའ་ལས་པ་བསྟུངས་ཤིང་།  
གསོ་དབྱུང་བཟུང་པའི་སྟུང་མེ་སྤར་པར་མཛད་དེ་གཞན་ཀྱི་གསོ་མི་ལུས་པའི་ནད་པ་མང་པོ་སོས་པར་.....  
མཛད་པས་སྟུང་པ་མཚོག་གི་མཚན་སྟོན་ཕྱགས་མཐར་བྱགས་པས། ཡུན་ནན་ཀྱི་ཁྱའི་མི་དཔོན་ཆེན་པོ་  
ཞིག་ལ་ནད་དུག་པོས་བྱུངས་ནས་སྟུང་པ་པལ་གྱིས་གསོ་མ་ལུས་པར་དེའུ་དམར་སྟུང་པ་ལ་ལུས་པས་.....  
གསོ་བ་སྤྱར་ནས་ནད་ལེལ་པར་མཛད། ཁྱའི་མི་དཔོན་དེས་གོང་མར་སྟུང་ལྷ་ལུས་ནས་ཆོས་མཐོའི་གོ་  
དཀར་ཉེར་ཆུ་བྱས་པར་དེའུ་དམར་པས་ར་དག་སྤྱི་བ་ཞིག་ལ་དེས་མཐོ་བ་མེད། དེ་པས་ཆུ་ལྷ་ལ་དུ་  
སྟུང་ཇས་རིག་པར་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་མཐོ་གསུངས་པ་ལྟར། ཁྱའི་མི་དཔོན་དེས་རོགས་སྟོགས་ལུས་ནས་  
རི་བོ་ཆེ་ལྷ་སོགས་ཆུ་ལྷ་ལ་མང་པོར་ཕྱོད་ནས་པོད་སྟུང་ལ་མཐོ་བའི་སྟུང་ཇས་ན་མས་ཀྱི་རྩོམ་འཛིན་དང་.....  
ལས་སྟོན་བྱེད་ཆུལ་ཞིབ་ལ་གཟིགས་པ་དང་། བཟོ་རིག་པའི་གནས་ལའང་བཟོ་སྤྱི་བཟུང་ནས་ལག་ལེན་

མི་ལྟར་བ་ལྟར་བར་བྱས་ལྟར་ཁོང་གིས་བཞོན་པའི་དཀར་ཡོལ་དང་། མི་བཞོན་སྤྱོད་པའི་མངས་  
 ལྟས་སྤྱོད་སྤྱོད་གསེར་འཕྱར་བྱུག་པ་སོགས་པ་མོ་རིག་སྣ་ཚོགས་མཛད་པ་ལས་ད་ལྟར་དཀར་ཡོལ་དང་།  
 གསེར་སྤྱོད་བརྒྱ་མོར་ཁམས་སྤྱོད་ཚོས་མིང་ཏུ་བཞུགས་པ་མཛད་ཆུ་སྤྱོད་། ཁོང་དཀྱུང་བྱངས་ཞེ་གཞུམ་  
 བཞེས་པ་ཤིང་ལྷག་ལོར་སྤྱོད་ཆེན་འཕྱར་རིར་བྱོན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་བུ་གི་ཞིང་བཞོད་གཞུངས་པའང་དེའི་……  
 མཛད་བྱང་ཏུ་གསལ། གླ་མ་ངག་དབང་ཀུན་དགའ་བསྟན་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་དཀྱངས་པ་རྩོགས་རྩིས།  
 ཁོང་གི་དཀྱངས་རྩོགས་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུལ་ཏུ་བྱོན་ཞིང་། རྩོམ་གདན་ཏུ་གླ་མའི་  
 གཏུང་མཚན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས། འཕགས་ལུལ་གྱི་སྟན་རིག་ལ་ཞིབ་པའི་གཟིགས་རྩོགས་གནད་ནས་ལྟ་གསལ་  
 ཚོམ་གྱི་ཆ་ཞུན་བཞོན། སྤྱོད་དེའི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོས་བྱང་གཟིགས་པ་ཆེ། དེ་ནས་པོད་དཔུས་སྤྱོད་  
 ཞིང་ལྟ་གསལ་རི་རིག་བྱེད་མིང་ཏུ་སྟན་ཁོང་པོའི་རོས་འཛིན་གྱི་ཐད་སྤྱོད་གཟིགས་ཞིབ་གནད་པའི་སྤྱོད་  
 ཚོར་ཐོལ་ནས་གཞུང་སྤྱོད་མཛད། སྤྱོད་དེར་སྤྱོད་ལྟར་ཞིང་ཁོང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟས་སྤྱོད་ལྟས་སྤྱོད་པའི་  
 དམར་ཁྱིད་ཆེན་མོ་གཞུང་ཚོམ་གནད་པ་དང་། ལྟར་གི་གནས་མཚོ་སྤྱོད་མའི་བཟ་ཤིས་དོ་པོ་ཆེའི་གནས་  
 ལྟ་བཞུགས་ཏུས་འཚོ་བྱེད་རྒྱལ་ཁྱིམ་རྩོམ་ཚོམ་ལྟ་བུ་བརྒྱལ་བར་སྟན་གཏོང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞེས་པའི་  
 གཞུང་ཚོམ་མཛད། འདི་ལ་དཔག་ན་གསོ་རིག་གི་ལྟ་གསལ་ཚོམ་གནད་ཡང་ཡོད་དེས་སོ། །དེ་ནས་མདོ་  
 ཁམས་སྤྱོགས་སྤྱོད་ཆབ་མདོ་བྱམས་པ་ཚོས་མིང་ཏུ་བཞུགས་སྤྱོད། ལྟས་གནད་གསལ་པའི་སྤྱོད་ལྟ་  
 ཚོམ་གནད་མཛད་པ་དང་། རྒྱལ་བ་ཀམ་པའི་གདན་སར་རྩོག་སྤྱོད་གྱི་ཐེབ་སྤྱོད་གསལ་བར་འབྲེལ་བ་  
 དང་སྤྱོད་ཞལ་ལྟར་བ་ཀྱལ་ལའི་འདབ་སྤྱོད་དང་ཁམས་རི་པོ་ཆེར་བཞུགས་ཏུས་སྤྱོད་བཅས་བཏུད་ཆེའི་སྤྱོད་  
 བ། བྱང་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་སྤྱོད་ཆེན་འབྲེལ་གེ་བཟ་ཤིས་འབྲེལ་བར་བཞུགས་སྤྱོད་བྱང་ཆེན་རྒྱལ་  
 པོ་རྩོམ་ཆེ་རིང་གིས་ལྟས་ནས་ཏུག་བཅས་གྱི་སྤྱོད་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་ཏུ་བཞེན་ཐབས་སོགས་ཏུ་མ་  
 ཞིག་དང་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཐེ་དགེ་ཏུ་རིན་པོ་ཆེས་ལྟས་ནས་གསང་སྟན་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་གསོའི་སྤྱོད་རྣམས་……  
 དཔུས་མདའི་པོ་བྱང་ཆེན་པོར་གཞུངས་པ་སོགས་དང་། ཤེས་སྤྱོད་མཛད་པའི་གནས་ཨ་ཁུ་ཤ་པ་ཉི་ནི་  
 གོ་འཛོ་རྩོད་དང་འདབ་འབྲེལ་པའི་འཛོ་མདའ་རྩོད་གིས་ཉ་ཤིས་སྤྱོད་ཨ་ཁུ་རི་ཁྱོད་ཡོད་པ་དེར་གཞུངས་པ་  
 དང་། དཀྱུང་བྱངས་ང་ལྟ་ལྟ་པོ་ཡིན། ཡང་ཉག་བཤེས་སྤྱོད་འབྲེལ་སྤྱོད་ཚོགས་བདེ་ཆེན་ཏུ་བྱང་  
 ཁོག་ལུལ་ཐིག་གཞུངས་པར་གསལ་བ་སོགས་མཛད་བྱང་ལས་སྟན་པ་རྣམས་ཀུན་གྱིས་ཤིས་གསལ་ཡིན་ལ།  
 རྩོམ་ཉིད་གྱི་བཞུགས་གནས་ཆ་བ་ནི་གོ་འཛོ་གསེར་ཁའི་དེུ་དམར་ཟབ་རྒྱས་ཚོས་མིང་ཡིན་ལ། གཞུང་  
 ཚོམ་མང་ཆེ་བའང་དེ་ནས་མཛད་པར་དེས། ཁོང་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་མཛད་འཕྱོད་ལྟས་པོ་ཆེ་  
 བསྐྱུངས་པའི་པོད་ཐེར་གྱི་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་འཕྱོད་ནད་ཀྱི་ལྟ་བུ་པའི་ལྟ་བུ་ཐ་མཐར་བསྐྱུད་དེ་བདེ་སྤྱོད་གྱི་དགོ་  
 མཚན་རྣམ་པར་བཞད་པའི་མདོ་ལ་རྩོམ་ཆེན་སྤྱོད་རབ་ཏུ་རྒྱས་པ་ན། རྩོམ་རྒྱལ་པོའི་ཡོད་ལ་ཁོ་  
 བའི་སྤྱོད་དབང་ལའང་མཐར་གཏོད་པར་འཕྱར་སྤྱོད་པའི་ལྟ་བུ་རྩོག་པོ་མཛད་པ་སྤྱོད་ནས་ཐུགས་དྲག་

སྔ་བརྟན་པས། ཁོང་ཡུལ་དེ་ནས་ཞལ་གྱིས་དཀོས་ཕྱང་ཉེ་ཡུན་ནན་ཏུ་སྒྲུ་ཆེ་མཐའ་འཁྱུལ་བའི་མཛད་  
 པ་གནད་པ་སོགས་ཞིབ་པར་རྗེ་རང་གི་ནམ་ཐར་ཏུ་གསལ་མོད། ཉེ་ལྷན་ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ནམ་ཐར་གྱི་དཔེ་འཇིག་སོང་བས། ལྷན་ཆད་གཟིགས་ཐོང་མཁན་ཁ་ཤིས་ལྷན་ཡང་ཞིབ་པར་  
 དེས་པ་དགོན་པས་རེ་ཞིག་བཞག ད་ལྟ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཏུ་ཡོད་པ་ནི་ལྷན་རབས་གཏུལ་བུའི་དོན་ཏུ་  
 བཀའ་འབུམ་པོད་བཞི་བརྒྱ་སྟོར་བཅུ་མས་པ་དང་། གསོ་རིག་པོད་ཏུག་བཞུགས་པར་གསུངས་པ་ལས་  
 ད་ལྟ་རྒྱ་ཆོས་ཚོགས་བསྐྱེད་ཐུག་པའི་ཡེ་ཆན་ཏུག་ཅུ་ཅ་གྲངས་འདི་དང་། དེ་མིན་འདིར་མ་བཞོད་པའི་  
 ཆན་པ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་པ་ནི། ཏུག་བཞུག་གསལ་སྟོན་ནོར་བུའི་མེ་མོང་། རིན་ཆེན་ཆ་སྟུར་གྱི་གདམས་  
 པ་གདེངས་ཅན་གཙུག་གི་མ་ཁྱི་ག རིན་ཆེན་གྲང་སྟུར་གྱི་གདམས་པ་བཏུད་ཅི་ཤེལ་གྱི་བུམ་པ། བྱིས་  
 པའི་ན་བྱ་འབེབ་པ་རྟེན་འབྲེལ་མེ་མོང་གྱི་དོར་དག་བྱེད། གདོན་དོས་གསལ་བྱེད་ཀུན་པོ་དོས་འཛིན་  
 རིག་པའི་མེ་མོང་། མིག་སྟན་གསལ་བྱེད་སྟུར་བ་ཡེ་ཤེས་སྟུན་སྟུན། སྟན་བརྒྱད་བཟའ་མོའི་ཡང་སྟོང་བྱི་  
 ནང་གསང་བའི་བརྒྱད་ཡེན་བཟའ་མོའི་ཡེ་ཤེས་བདེ་ཉེར། སྟོང་སྟུར་གསུམ་ལས་གསར་ཆོས་མན་ངག་  
 ཁམས་འདུས་ལང་བའི་འབྲུལ་བཞོད། ལག་ལེན་གཅིས་བཏུས་ཀུན་གསལ་སྟངས་མཛོད་ནོར་འཕེང་།  
 ཏུག་བཅོས་བྱ་སྟོང་མན་ངག་བཀའ་རྒྱ་ཅན། བཟོ་རིག་པ་ཏ། གསོ་རིག་སྟོར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་  
 དོན་གསལ། སྟན་བཟོའི་ལག་ལེན་སྟོང་བས་བྱུང་པ། ཅ་ཆུའི་ལྷན་ཐབས་བཀའ་བརྟན་དོན་བསྐྱེད་  
 རིག་མཐོང་གསལ་བའི་མེ་མོང་བཅས་དཔེ་ཆན་འདི་དག་གི་འཛོ་ཚོར་སྟན་ཅིས་ཁང་ཏུ་མ་དཔེ་བཞུགས་  
 པའི་གསལ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་དེུ་དམར་བ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཆོས་གསལ་ལས་དཔེ་མིང་གཞན་ཏུ་གསལ་  
 པའི་སྟོར་ནི། དཔལ་ལྷན་རྒྱད་བཞིའི་མཆན་འགྲེལ། བཟོ་གནས་ཉེར་མཁོའི་བུམ་ཆེན་དང་བུམ་རྒྱུང་།  
 རོ་རྒྱུང་པ་དང་ལྷན་འདུས་ཆོགས་པ་སོགས་ནང་ཆན་དཔེ་བ་བཞི་བྱི་ལྷན་ཉིང་ཏུག་བརྒྱ་དུག་གི་དེལ་  
 འགྲེམས་བྱ་ཆུལ། སྟན་བརྒྱད་ཟིན་ཟིན་ལྷན་ཐབས་བརྒྱད་ཡེན། ཏུས་ཀྱི་འཁོར་མོའི་རབ་བྱེད་དགྲ་  
 པའི་ལྷེ་མིག གཤིན་ཅིས་མེ་ལ་ནམ་དགྲ། རེུ་མིག་དམར་དམར་ནག་འཁོར་མ་བཅས་དཀར་ནག་གི་  
 ཅིས་སོགས་ཡོད་དོ།

མདོར་ན། རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་སྟན་དཔུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་སྒྲུ་ཆེ་གང་ལ་རྒྱ་དཀར་ནག དཔུས་  
 གཅད་། མདོ་ཁམས་བཅས་པའི་ཡུལ་གྱི་མང་པོར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ནས་སྟངས་ལྷན་ཏུ་བསལ་ཉེ་  
 སྟན་རྣམས་གཟིགས་རྟོག་དང་། ནད་ལ་ལྟ་བ། ཐོང་ཆོར་བསགས་པ་བཅས་བརྒྱད་ནས་གསོ་རིག་གི་སྟོར་  
 ལྷགས་ཆོས་མ་ཆང་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་མཛད་པ་དང་། ནམ་ཡང་འགྲོ་བ་ནད་པའི་དཔུང་གཉེན་སྟུར་  
 བཞེས་པའི་ནམ་ཐར་དང་། མི་རྒྱལ་པའི་བཀའ་དྲིན་མཛད་རྗེས་ཐབས་ཆེན་བཞག་ཡོད་དོ། །

ཤིང་བཟའ་སྐལ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ནས།

མཚན་མོན་མིང་ཆེན་འབྲོག་བཞུགས་མིན་གྱིས་གཙུག་ལགན་བཞེས་པ།  
 ཕུས་ཕུའུ་ཐོད་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་ཐོད་མཉན་ཁང་གིས་འཚུལ་བཟུངས་དང་དག་མྱིག་བྱས་པ།  
 སྤྱིག་བྱས་ཕྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་མིང་ཐོ།

ཕུའུ་རིན་ཕྱུ་ཡོན།                      བད་མ་བཟུན་འཛིན།  
 ཕུའུ་རིན་ཕྱུ་ཡོན་གཞིན་པ།              གང་ཡན་པོ།              ལུས་ལི་ཞོན།  
 སྤྱིང་བཟུལ་སྐལ་བཟང་ཆས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན།      ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ།      དབྱིག་གཉེན།  
 ཕྱུ་ཡོན།                      སྒྲ་དཔལ་ཆེན།      ཁ་ལ།      ཉི་མ།      འཇམ་དབྱངས།  
 ཀམ་དགེ་འཕེལ།              ཆེ་རིང་།              དེ་གི་ཆེན།              ཞིན་ཆེན་གང་།  
 ཀམ་ཆོགས་གཉིས།  
 གཙུག་བྱས་པ།              སྤྱིང་བཟུལ་སྐལ་བཟང་ཆས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན།              ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ།

# 青海省卫生厅主持

青海省玉树藏族自治州藏医院搜集整理

## 编审委员会名单：

主任委员：班玛丹增

副主任委员：张彦博

委

员：安华先

白志勤

主

审：尕布藏

于丽璇

卡洛

星全章

叶秀

尕布藏

尼玛

尕玛措尼

叶秀

加羊

尕玛格排

优宁

才让

# དཀར་ཆག

|                                                                                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| མིང་གཞི། .....                                                                              | ( 1 )   |
| འགོ་བརྗོད། .....                                                                            | ( 3 )   |
| ཚུལ་པ་པོའི་མཚན་སྒྲུབ་མདོར་བསྟུན། .....                                                      | ( 5 )   |
| ཐྱུལ་བའི་ཐོན་ཞིང་ལྷན་ཕྱག་གི་བཀོད་ཡིག་རོ་མཚར་མེན་ཀའི་གར་བརྒྱ། .....                          | ( 3 )   |
| སངས་རྒྱལ་ཐོན་མའི་ཞིང་ཁམས་ལྷན་ཕྱག་གི་གསལ་འདེབས་སངས་རྒྱལ་ཐུར་འབྲུབ། .....                     | ( 19 )  |
| ཙ་བ་ཐུགས་རྒྱད་ཀྱི་ཉིང་པོ་བསྟུས་པ་དེལ་འབྲེལ་ཙ་བའི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ། .....                     | ( 24 )  |
| ཙ་བ་ཐུགས་རྒྱད་ཀྱི་དེལ་འབྲེལ་གཞུང་དོན་འབྱེད་པའི་ལྷོ་མིག་ .....                               | ( 28 )  |
| ལུས་གནད་གསལ་བའི་སྒྲོང་ཐུན་དེས་གསལ་སྟོན་འབྱེད། .....                                         | ( 37 )  |
| རྩ་ཐེབ་སྒྲུབ་པ་པན་ཡོན་དང་སྒྲགས་མ་ཆོགས་ལྷ་བཅད་པ་དོན་ཚད་ཆོག་བསྟུན། .....                      | ( 49 )  |
| རྩ་ཐེབ་སྒྲུབ་པ་ཐ་བརྟུན་ཙ་བའི་ལྷོ་མིག་སྟོན་གསལ་དགའ་སྟོན། .....                               | ( 50 )  |
| རྩ་ཐུག་ཐོན་ཀྱི་ཐེབ་སྒྲུབ་གསལ་བར་འབྲེལ་བ་དྲང་སྟངས་ཞལ་ལྷང་བ་ཀྱི་ལའི་འདབ་ཐེང་། .....           | ( 51 )  |
| དེལ་འབྲེལ་རྒྱད་དཀོངས་གསལ་བའི་ཤོག་བཀྲའི་ལྷོ་མིག་རབ་གསལ་སྒྲུབ་བ། .....                        | ( 60 )  |
| ཐོན་ཀྱི་རྩ་ལྷན་ལྷོ་མེས་སྒྲུབ་ཐབས་ཀྱི་དེལ་འབྲེལ་རྒྱད་དཀོངས་གསལ་སྟོན། .....                   | ( 62 )  |
| ལྷོ་མེས་གསལ་ཀྱི་རྩ་སྟོན་གསལ་སྟོན་མེ་ལོང་། .....                                             | ( 67 )  |
| ཐོན་གཏོང་བའི་ཚུལ་ལ་ལན་འབྲེལ་རྒྱད་རབ་གསལ་ཀྱན་སྒྲུབ་། .....                                   | ( 75 )  |
| བརྩ་འབྲེལ་ཨ་མ་སྒྲིན་ཀྱི་ཡང་བརྟུན་ལེགས་བཤད་ཆར་རྒྱན། .....                                    | ( 79 )  |
| དབྱེད་སྒྲུབ་ལྷན་ལེའི་མཚན་བཤད་ཨ་མ་སྒྲིན་ཀྱི་ཐུ་བ། .....                                      | ( 83 )  |
| གསལ་བ་རིག་པའི་སྟོབ་ཡིག་བྱིན་རྒྱལ་སྟུ་བ། .....                                               | ( 84 )  |
| རིགས་ལྷན་འཆར་ཅིས་བཤམ། .....                                                                 | ( 97 )  |
| རིག་པ་བརྩ་ཡི་གནས་ཀྱི་ལས་ཆོགས་ཐན་ཆོགས་འདོད་དབྱུར་བསྒྲུབ་པ་ཐ་པའ་འདྲ་ཀྱི་སྒྲུབ་<br>བརྟན། ..... | ( 99 )  |
| རྒྱུད་ནད་བཅས་པའི་གདམས་པ་སྟོན་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིགས་པ་པན་བདེའི་དོ་ཤལ། .....                        | ( 146 ) |
| བརྟུན་ཅི་ཉིང་པོ་ཐན་དག་གི་རྒྱད་ལས་ཉེ་བར་ལམ་བའི་གཅིས་པར་བརྟུས་པ་བད་ཀན་ཀྱི་བཅས་                |         |

|                                                                                                  |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ཁོལ་ཁུར་བྱུང་བ་མན་ངག་བརྟན་ཅི་འཆི་སྟེ། .....                                                      | (165) |
| བད་ཀན་སྒྲུག་པོ་བཅས་པའི་ཐིན་ཕྱིས་འཆི་མེད་སྒྲིག་གི་དཔལ་འཛིན། .....                                 | (175) |
| དལ་ཆུ་བཅས་པའི་ཐིན་ཕྱིས་མཚོ་མོ་ཡུར་འབྲེན་གྱི་གདམས་པ། .....                                        | (179) |
| སྒོ་དུས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲེང་བཅས་བརྟན་ཅི་འཆི་གསང་ཐིག་.....                                             | (183) |
| རྒྱལ་འབྱེན་གྱི་གདམས་པ་ནད་གདོན་བ་སྒྲུའི་ཐེམ་འབྲེད། .....                                          | (189) |
| གཏུག་པའི་ནད་ངན་ཏེ་ཏེ་ཏེ་བཅས་པའི་གདམས་པ་ཐིངས་གསལ་ཁྱ་བའི་ཐིགས་པ། .....                             | (202) |
| རྒྱལ་ནད་ནག་པོ་སྒྲུམ་དྲིལ་གྱི་བཅས་ཐབས་བརྟན་ཅི་འཆི་བྱམ་སྒྲིང་། .....                               | (205) |
| འབྲུམ་བཅས་གསང་བ་ཡང་ཉིག་ལས་གལ་བ་པ་རྩོན་བྱུང་། .....                                               | (218) |
| འབྲུམ་བཅས་གསང་བ་ཡང་ཉིག་ལས་བྱ་ཡིག་གསང་བ་གལ་ཆིག་.....                                              | (223) |
| འབྲུམ་བཅས་གསང་བ་ཡང་ཉིག་ལས་ནད་ཡིག་ཐུགས་ཀྱི་འབྲུམ་རྒྱུང་། .....                                    | (231) |
| སྒྲིག་པའི་དམར་ཁྲིད་ཆེན་མོ་གཏུག་པའི་མེ་དཔུང་འཛམས་བྱེད་རྒྱུའི་འཁོར་ལོ། .....                       | (235) |
| རིལ་བྱ་དམར་ཆེན་གྱི་སྒྲུར་བ་རྩོ་རྩེ་མ་ལམ། .....                                                   | (243) |
| ཐིན་ནད་ལ་མའི་བཅས་བསྐྱུས་དོན་གསུམ་པ། .....                                                        | (244) |
| ཐབ་གསང་ལ་མ་བྱུངས་འབྱེན་གསང་བའི་བཀའ་རྒྱ་ཅན། .....                                                 | (250) |
| མི་སྒྲུགས་ཀྱི་རྩོ་བྱ་ཐ་འབྲུག་གསོ་བའི་གདམས་པ་རྒྱུར་བྱུང་མ། .....                                  | (252) |
| ཕྱིས་པའི་ན་བྱ་བརྟག་པ་གསལ་སྒྲུང་གི་མེ་ལོང་གལ་བྱལ། .....                                           | (255) |
| ཞོ་བྱ་བརྟག་པ་རྒྱ་ཡི་མེ་ལོང་། .....                                                               | (264) |
| ཕྱིས་གདོན་བྱ་འབྲེ་བཅས་པའི་གདམས་པ་སྒྲན་དབྱེད་རབ་གསལ་སྒྲོན་མེ། .....                               | (267) |
| བྱང་སྒྲོང་ཆེན་པོའི་སྒྲོན་ལེལ་མན་ངག་སྒྲ་བ་སྒོ་འབྲེད། .....                                        | (275) |
| བྱང་ཁོག་ཡལ་གནས་བབ་དབྱེའི་ཐིག་འབྲེད་གསང་བ་སྒོ་དབྱེ། .....                                         | (279) |
| མ་བཅས་བརྟན་ཅི་ཐིགས་པའི་ཐིང་བ་ཞེས་བྱ་བ་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྒྲིང་སྒྲིགས་གཅིག་ཏུ་<br>བསྐྱུས་པ། ..... | (284) |
| རྒྱག་སྒྲུང་གི་རིམ་པ་ཡང་ཐབ་རྩོ་རྩེའི་སྒྲིག་རྩོང་། .....                                           | (292) |
| རྒྱག་ནད་གསོ་བའི་ཐིན་ཉིག་སྒྲིང་ཐོར་དྲིལ་བ། .....                                                  | (296) |
| ཉི་ར་བ་ཡིའི་སྒྲུགས་བཅས་ཆིག་ཆོག་རིན་ཆེན་སྒྲིང་པོ། .....                                           | (302) |
| བྱ་རི་སྒྲ་བཅིང་གི་སྒྲུགས་ཆོག་རྒྱག་འཛམས་སྒྲིའི་རྒྱལ་བོ་ཞེས་བྱ་བ་ལྷན་ཆོག་ཏུ་བཀོད་པ། .....          | (303) |
| མི་ཁ་བཅས་པའི་མན་ངག་ཅི་རྩོ་མ་ཉི། .....                                                            | (312) |
| ཐིལ་གདོན་རྒྱག་སྒྲུར་བའི་ཐིན་ནད་འཛམས་བྱེད་བརྟན་ཅི་འབྲིལ་བ། .....                                  | (316) |

རིན་ཆེན་དབང་པོ་རིལ་ལྷ་གསུམ་གྱི་ལག་ལེན་གསལ་བའི་བསྟན་བཅོས་ཟབ་གསལ་སྟོང་ཐིག ... (317)

མན་ངག་སྟོང་པོ་བསྟན་པ་ལག་ལེན་ཀྱན་གྱི་བཅུད་བསྟན། ..... (333)

མན་ངག་སྟོང་པོ་གཅེས་པར་བསྟན་པ་ལག་ལེན་རྒྱན་ཁྱེར་བྱ་བའི་རིམ་པ། ..... (414)

རྩ་ཆོགས་མན་ངག་ཉེར་ལྷ་བརྒྱ་ཅ་འཆི་མེད་བདུད་ཅི་ཤེལ་དཀར་ཕྱེད་བ་མཁས་མང་ཡོངས་ཀྱི་  
མགུལ་རྒྱན། ..... (437)

ལག་ལེན་གཅེས་རིགས་བརྒྱུ་པ་སྟན་ཀྱན་བཅུད་བྱ་བྱེད་པའི་ལས་ཀྱི་ཆོ་ག་ཀྱན་གསལ་སྟོང་  
མཛོད། ..... (472)

རིན་ཆེན་བཅོ་བཀྲའི་ལག་ལེན་ཟླ་དབང་རབ་འཆིང་། ..... (529)

རིན་ཆེན་རིལ་ལྷ་གཏོར་ཐབས་ལག་ལེན་རེས་ཟབ་སྟོང་ཐིག ..... (534)

ཆབ་ཡིག་ཡོངས་ཀྱི་བཅུད་བསྟན་སྟན་དབུལ་ལེལ་བའི་ནོར་བུ། ..... (537)

ཟབ་གསང་རྒྱ་བཤོལ་གྱི་སྟེལ་དར་སྟོང་གི་ཡང་བཅུད། ..... (559)

བཤལ་རྒྱལ་དང་ཅ་སྟོང་གི་ལག་ལེན་རྒྱད་ཀྱི་དམོངས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཞལ་གདམས་ཐིག་  
ཐིག་ཉི་མའི་སྟོང་པོ། ..... (561)

ཅ་སྟོང་གི་ཞལ་གདམས་གནད་ཀྱི་གཟེར་བུ། ..... (584)

དབུད་མཆོག་གཏར་གའི་གདམས་པ་ཉེས་འབྲུགས་སྟོག་མ་རྒྱུངས་འབྱིན་གེ་རྟ་ག། ..... (587)

མེ་བཙའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྟོན་གསལ་སྟོན་ཤེལ་དཀར་མེ་ཡོང་། ..... (610)

གཏར་ཉེས་བཅོས་པའི་ཐིག་ཐིག་སྟན་ལེལ་སྟོན་མེ། ..... (620)

རྩི་རྩེ་དབུག་པའི་མན་ངག་ནད་གདོན་ཀྱན་འཛོམས་གནམ་ལྷགས་ཐོག་མདའ། ..... (621)

གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོས་འབྱུང་ནམ་ཐར་རྒྱ་མཆོའི་བ་རྒྱལ་བྱང་སྟོང་དབྱེས་པའི་འཛུམ་ཕྱེད། ... (632)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय