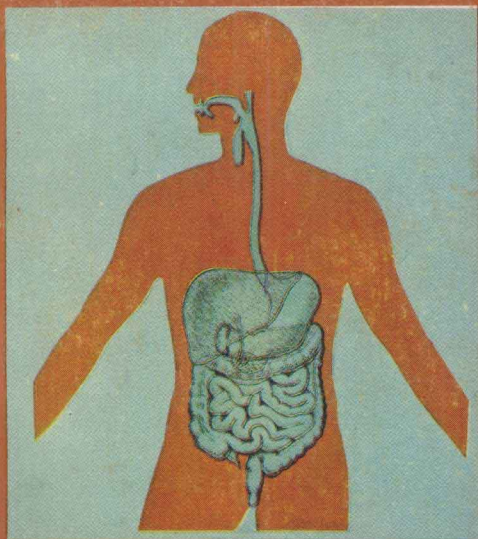


ཆན་མིག་སེམ་བྱའི་དཔེ་ཆ་གསུམ།



ཆེད་ཅིང་སྒྲིང་གིས་བརྒྱམས་པ།



本书根据本社1984年12月第1版北京第1次印刷汉文版本翻译出版。

དབང་ཅན་གྱི་འདྲ་གཞི་དཔེ་སྟླན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་ཤེ་ཅིན་གྱི་པར་.....  
ཐང་ས་ 1 པའི་གྲུ་མིག་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བསྟུར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟླན་འགན་འཁུར་པ། སང་གོ།

ཁ་བྱང་འགྲི་མཁན། ཤེས་རབ་ནམ་དག

ཆན་ཅིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆ་གས།

རང་རེའི་གཞུགས་པ།

\*

ཆའི་ཅིང་རྒྱང་གིས་བཅམས་པ།

དབྱངས་ཅན་སང་གོ་དང་མངོས་ལྡན་ལྟ་མོས་བསྟན་པ།

མི་ཅིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྟན་པ།

1986 ལོའི་ཟླ་ 2 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་བསྟན་པ།

1986 ལོའི་ཟླ་ 2 པའི་ཤེ་ཅིན་ལ་པར་བྲངས་ 1 པའི་བརྒྱབ་པ།

དབང་ཅན་གྱི་ 0.31

科学知识丛书  
**我们的身体**

(藏文)

蔡景峰著

杨迦森、正殿拉姆译

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 3/4

1986年2月第1版

1986年2月北京第1次印刷

印数：0001—3,000册 定价：0.31元

书号：M13049(3)17

## ནང་དོན་གནད་བརྒྱུད།

དེབ་འདིའི་ནང་གཟུགས་པོའི་བྱང་ཚུལ་དང་ཆགས་ཚུལ་སྐོར་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། སྐོར་རྒྱུ་དང་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པས་སྐོག་པ་པོ་ནམས་གྱིས་དེབ་འདི་དེ་བཟུགས་རྗེས་རང་རེའི་ལུས་ཁམས་གྱི་མ་ལག་ཁག་དང་དབང་ཏེན་ཁག་གི་ཆགས་ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་རྒྱུ་པ་སྟེ། འཇུ་བྱེད་མ་ལག་དང་། འཁོར་རྒྱུགས་མ་ལག དབྱགས་འབྱེན་རྩབ་མ་ལག གཅིན་ཐོན་མ་ལག རྒྱུ་འཕེལ་མ་ལག པགས་པ། དབང་ཅའི་མ་ལག འགྲུལ་སྐྱོད་མ་ལག དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོར་བྱེད་དབང་པོའི་མ་ལག གསང་རྒྱུག་གསེར་ཆེན་མ་ལག་བཅས་གྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་རྒྱས་པ་ནམས་ཤེས་རྟོགས་རགས་ཅམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེབ་འདི་ནན་ཏན་གྱིས་བཟུགས་ན་ལུས་ཁམས་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་གཞི་ཐང་པོ་ཡོང་བ་བྱས་ཏེ་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དོང་རབས་ཅན་ཏེ་འགྱུར་བའི་འཇུག་ལྡན་བྱ་གཞིག་ནང་གཞུག་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

## མེད་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་པའི་……  
དམིགས་ཕུལ་ནི། ཏང་གི་འགྲུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་གྲེངས་འཆུག་གཉིས་པས་  
བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་  
དཔལ་ཡོན་འཆུགས་སྐྱེན་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཁྲི་ཁྲི་ཁྲི་ལྷག་ལེན་དང་དོན་……  
འཁྱོལ་བྱེད་རྒྱ་སྟེ། རྒྱ་ཁྲི་ཁྲི་ལྷག་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་  
མང་ཚོགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་པོ་རྒྱུད་གི་ཁོད་དུ་ཆན་  
རིག་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་དང་ཁྲིའི་གདལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། རྒྱ་དུ་མཐོང་  
བའི་རང་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འགྱུར་གྱི་……  
གནས་ཚུལ་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོར་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་  
ཁྲི་ཁྲི་ལྷག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་འབྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སྐོར་པ་པོ་ནམས་  
ཆན་རིག་གི་བདེན་དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྐོར་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་  
བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ང་ཚོས་རེ་འདུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་……  
ཆན་རིག་ཁྲིའི་གདལ་བྱེད་རྒྱ་ལྷག་ལྷག་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཙམ་པ་པོ་ཁག་……  
གཅིག་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་ཤིང་།  
ཙམ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྐོར་སེམས་རབ་དུ་འཁྱོལ་བའི་ངང་ནས་ཐུག་  
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྲི་ཁྲི་ལྷག་ལ་

གཞིགས་ནས་སྐྱོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཅ་བའི་ཆན་རིག་གིས་བྱ་ཁག་གཅིག་རྒྱ་  
སྤྲད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པོའི་  
ཆིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་  
པ་དང་། ལྷ་བ་གསར་བ། བྱལ་འབྲས་གསར་བ་བཅས་མཆོད་གང་བྱལ་  
གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སྐྱོག་པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲོབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་...  
སྤྲོབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བརྗོད་པ་དང་།  
ཞིང་པ། འབྲོག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ཡོ་རྒྱུང་། སྤྲོབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་  
སྤྲོབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་སྤྲོབ་བྱུག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྤྲོབ་བྱུ་རྒྱུང་འབྲིང་  
གི་སྤྲོབ་ཁྲིད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་དབུད་གཞི་དང་སྤྲོབ་གསེང་སྐྱོག་དེབ་ཀྱང་བྱས་...  
ཆིག་

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནས་རིག་དང་། སའི་རིག་པ།  
སྤྲོད་རྒྱུ་རིག་པ། སྤྲོ་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྲལ་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་  
ལུས་ཅུ་ཐམས་པ་རྩམ་སྤྲིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་དང་། སྐག་པོ། བོད། ལྷ་གྲར།  
ཏ་སག ཁའོ་ཞན་བཅས་ཡིག་རིགས་བྲུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྤྲོན་བྱེད་རྒྱ་  
ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩམ་སྤྲིག་དང་དཔེ་སྤྲོན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་ཀྲུལ་ཁབ་...  
མི་རིགས་དོན་གཙོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་  
ཀྱི་སྤྲོབ་སྤྲོན་འག་བྲས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སྤྲོད་སྐབས་  
ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བྲལ་གདལ་ལས་དོན་བཟུང་དང་། ཀྱང་  
གོ་ཆན་རིག་བྲལ་གདལ་རྩམ་རིག་གསར་རྩམ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་  
དཔེ་སྤྲོན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྤྲོན་ཁང་། ཆན་རིག་བྲལ་གདལ་རྩམ་

རིག་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་། གྲང་གོ་ལོ་རྒྱུ་ཕྱིས་པའི་  
 དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་། བེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། བེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་  
 འབྲེལ་སྒྲུབ་ཁང་། གྲང་དབྱི་སྒྲུབ་རིག་བརྟག་དབུད་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་  
 གནམ་གཤིས་ཁང་། བེ་ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲིབ་གསའི་སྒྲིག་བརྟན་བཟོ་བྲ་སྟེ་  
 རྒྱུ་ཆན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟན་ང་ཆོས་མཆམས་  
 འདིར་གོང་གསལ་གྱི་རྒྱུ་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདིའི་ནང་ཞུགས་པའི་རྩམ་པ་པོ་  
 དང་མོ་མཐུན་ནམས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

བྱངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་དྲུག་  
 དཔེ་ཆགས་འདིའི་རིགས་རྩམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་  
 མྱོང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྒྲིག་ཆ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡང་ངེས་ཡིན་གཤིས་  
 སྒྲིག་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཅོས་དང་སྒྲིག་བརྗོད་ཀྱི་  
 དགོངས་འཆར་རྗེ་ཡོད་ལྷག་པོར་སྒྲིལ་བའི་རེ་བ་ལྟ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆགས་》རྩམ་སྒྲིག་  
 ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཚེས་ 30 ལ།

## དཀར་ཆག

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| དང་པོ། རྒྱ་དུ་བཤད་རྒྱུ་ནི་གཏམ། .....                 | 1  |
| གཉིས་པ། ལུས་ཁམས་འཕྲུང་ལུགས་དང་ཆགས་ཚུལ། .....         | 2  |
| 1. ལུས་ཁམས་འཕྲུང་ལུགས། .....                         | 2  |
| 2. ལུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ། .....                            | 7  |
| 3. སྤ་སྤང་གི་ནམ་གངས། .....                           | 11 |
| གསུམ་པ། ཟས་སྒྲིམ་ནམས་རྩ་བཅུད་དུ་སྦྱར་མཁན་——འརྱ་      |    |
| ཕྱེད་མ་ལག .....                                      | 15 |
| 1. ཟས་བཟའ་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད། .....            | 15 |
| 2. ཟས་སྒྲིམ་ནང་གི་རྩ་བཅུད། .....                     | 16 |
| 3. འརྱ་ཕྱེད་རྒྱ་ལམ་གྱི་ཆགས་ཚུལ། .....                | 18 |
| 4. ཟས་རིགས་འརྱ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་རེད། .....                 | 22 |
| བཞི་པ། གཟུགས་པོ་ནི་སྤྱེལ་འདྲན་བྲ་བ་སྟེ་——འཁོར་རྒྱགས་ |    |
| མ་ལག .....                                           | 27 |
| 1. འཁོར་རྒྱགས་མ་ལག་ཟེར་བ་དེ་ཅི་རེད། .....            | 27 |
| 2. རྒྱག་རྒྱན་གྱི་འཁོར་རྒྱགས་མ་ལག་ཆགས་ཚུལ། .....      | 28 |
| 3. རྒྱག་རྒྱན་དང་དེ་ནི་འཁོར་རྒྱགས་ཕྱེད་ཚུལ། .....     | 33 |
| 4. རྒྱན་པུ་འཁོར་རྒྱགས་མ་ལག .....                     | 37 |
| ལྔ་པ། མཁའ་རྒྱུད་འདོན་འརྱག་ཕྱེད་ས་——དབྱགས་འབྱིན་རྒྱལ་ |    |
| གྱི་མ་ལག .....                                       | 40 |
| 1. མཁའ་རྒྱུད་བཞེ་ལེན་ཟེར་བ་དེ་ཅི་རེད། .....          | 40 |



|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2. འབྲིན་རྩལ་མ་ལག་གི་ཆགས་ཚུལ། .....   | 41 |
| 3. མཁའ་རྒྱུད་བརྗེ་ལོན་བྱེད་ཚུལ། ..... | 47 |

## དུག་པ། སྟིགས་མ་འབྲུད་བྱེད་ས་འག་ཚུ་ལམ་སྟེ——གཅིན་

|                |    |
|----------------|----|
| ཐོན་མ་ལག ..... | 50 |
|----------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. གཅིན་ཐོན་མ་ལག་གི་ཆགས་ཚུལ། ..... | 50 |
| 2. གཅིན་པའི་ཆགས་ཚུལ། .....         | 52 |
| 3. གཅིན་པ་ཕྱིར་དོན་ཚུལ། .....      | 58 |

## བདུན་པ། བྱ་ཆ་རྒྱུད་སྟེལ་བདག་པོ་——སྟེ་འཕེལ་མ་ལག .....

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. སྟེལ་པ་དང་བྱུད་མེད་ཀྱི་སྟེ་འཕེལ་དབང་པོའི་ཆགས་ཚུལ། ..... | 62 |
| 2. ཁམས་དམར་དང་ཁྲ་མཆན། .....                                | 66 |
| 3. མངལ་གནས་བྱ་གུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་ཚུལ། .....                  | 69 |

## བརྒྱད་པ། ཀུན་ཐུབ་“ལྷ་གོས་”——པགས་པ། .....

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. པགས་པའི་གྲུབ་ཚུལ། ..... | 72 |
| 2. པགས་པའི་རུས་པ། .....    | 77 |
| 3. པགས་པའི་རི་མ། .....     | 81 |

## དགུ་པ། ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་སྟེ་བྱུང་བཞོད་འདྲིམས་པ ——དབང་

|                 |    |
|-----------------|----|
| རྩའི་མ་ལག ..... | 82 |
|-----------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. རོ་མཆར་ཆེ་བའི་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་སྤངས། ..... | 82 |
| 2. དབང་རྩ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ཆགས་ཚུལ། .....         | 84 |
| 3. བྱུད་རྒྱུད་སྟེ་ཀྱི་སྟེ་པགས། .....          | 86 |
| 4. ཡན་ལག་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཆགས་ཚུལ། .....         | 88 |
| 5. དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་སྟེལ་ཚུལ། .....   | 90 |

## བརྒྱུ་པ། ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟེལ་དང་

|                     |    |
|---------------------|----|
| ମେ. ସିଏ. ଇ. — ୨୨    | ୨୨ |
| ୧. ମେ. ସିଏ. ଇ. .... | ୨୨ |
| ୨. ମେ. ସିଏ. ଇ. .... | ୨୨ |
| ୩. ମେ. ସିଏ. ଇ. .... | ୨୨ |

བརྒྱ་གཅིག་པ། མིའི་“རིག་པ་རྣམ་པོ”ཡང་བ་བྱེད་མཁན་“ས་

|                                                            |       |     |
|------------------------------------------------------------|-------|-----|
| ཁང་”ཉི་མོ་——དམིགས་བསལ་གྱི་ཚར་བྱེད་དབང་པོ།                  | ..... | 104 |
| 1. དམིགས་བསལ་གྱི་ཚར་བྱེད་དབང་པོ་ནི་གལ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། | ..... | 104 |
| 2. ཁྱི་འཇིན།                                               | ..... | 105 |
| 3. རྩ་འཇིན།                                                | ..... | 105 |
| 4. ལྷ་འཇིན།                                                | ..... | 106 |
| 5. བུ་བྱ་གསུམ་འཇིན།                                        | ..... | 109 |

བཅུ་གཉིས་པ། མཐོང་ཆུང་བྱེད་མི་རྒྱུ་བའི་འཁོན་ཐང་ཅན་——

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| གསང་རྒྱལ་གཤེར་ཆེན་གྱི་མ་ལག                       | 114 |
| 1. གསང་རྒྱལ་གཤེར་ཆེན་དང་རྒྱལ་ཅི་ཞེས་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ |     |
| ཞིག་རེད།                                         | 114 |
| 2. གུང་བྱེད་འདྲ་པའི་ལྷན་ལྷན་།                    | 116 |
| 3. ལྷ་པའི་གཤེར་ཆེན།                              | 118 |
| 4. མཁལ་མགོའི་གཤེར་ཆེན།                           | 120 |
| 5. སྔ་མ་སྔ་མའི་མཆན་ཉིད་འཕེལ་པའི་གཤེར་ཆེན།        | 121 |
| 6. གཤེར་མའི་ཆེན་བྲ།                              | 122 |

བཅུ་གསུམ་པ། རང་རེའི་ལུས་ལྷང་ནི་གོང་ཁྱ་གཅིག་གྱུར་

ཞིག་ཡིན། ..... 124

\*

\*

\*

དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསར་བྱར་བཞོད། ..... 130

## དང་པོ། རྩོམ་རྒྱུ་བཞད་རྒྱུ་ལྟེ་གཏམ།

ནམ་རྒྱུ་རང་རེས་གཟུགས་པོ་ནི་གསར་བརྗེ་དང་། རྩོམ་རྒྱུ་།  
ལས་ཀ་སོགས་ཀྱི་མ་ཅུ་རེད། གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཞིག་མེད་ན། འཆ་བ་  
ཡག་པོ་སྤྲུལ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད་གསར་བརྗེ་དང་། རྩོམ་རྒྱུ་། ལས་ཀ་  
བཅས་ཀྱང་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

བྱ་བ་ཞིག་ལེགས་འབྲུབ་བྱེད་བསམས་ན་དང་ཐོག་བྱ་བ་དེའི་གནས་  
ལུགས་ཤེས་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པོ་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་ལུས་པོ་ཐང་པོ་  
ཡོང་བ་བྱེད་བསམས་ན་དང་ཐོག་ལུས་ཁམས་ཆགས་རྒྱལ་གཏིང་ཟབ་པོ་.....  
ཤེས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། ལུས་ཀྱི་ཆགས་རྒྱལ་དང་། ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ས་  
སོས་ལུས་ཁམས་ལ་ཐོན་པའི་རུས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས་ན་རང་རེས་གཞི་  
ནས་ག་ལ་བྱས་ཏེ་དེ་དག་ཐུང་རྒྱུང་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ནས་རང་རེས་  
ལུས་ཁམས་ཐང་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

དེབ་འདིའི་ནང་ལུས་ཁམས་ནང་གི་དོན་ཁྲོལ་དབང་པོ་ཁག་དང་མ་  
ལག་ཁག་གི་ཆགས་རྒྱལ་དང་རུས་པ་རྩ་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་པས་བྱེད་ཀྱིས་.....  
གཟིགས་རྗེས་རང་གི་ལུས་ཁམས་ཆགས་རྒྱལ་ཞིབ་ཅུམ་རྟོག་ཐུབ་ཀྱི་རེད།  
གནས་ལུགས་དེ་དག་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ལུས་ཁམས་ཆགས་རྒྱལ་སྐར་ལ་གོ་  
ནོར་བྱུང་བ་དང་རྫོངས་དང་སྤྲིམ་པ་རྣམས་བསལ་ཏེ་རང་རེས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
གཟུགས་པོ་སྐར་ལས་ཐང་པོ་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཏེ་སྤྲིང་སྤྲོབས་རབ་རྩ་རྒྱས་  
པའི་སྐོན་ནས་སྤྱོ་ཆགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་  
པའི་བྱ་གཞག་ནང་གཞུག་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

# གཉིས་པ། བྱམས་ཁམས་འབྱུང་ལུགས་དང་ཆགས་ཚུལ།

## 1. བྱམས་ཁམས་འབྱུང་ལུགས།

མི་ནི་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་གནད་དོན་དེ་སྤར་ནས་ད་བར་མི་...  
ནམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ལུལ་གྱི་གནད་དོན་རྟོགས་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་  
མིའི་རིགས་བྱུང་ཚུལ་སྐོར་ཀླུ་ཁབ་ཁག་དང་མི་རིགས་ཁག་སྔ་སྔར་བཤད་  
ཚུལ་དང་ངག་རྒྱན་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ཅིང་། ཡང་སྤྱིང་མི་ཞེས་པ་དེ་གང་  
ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ན།

སྐྱེ་དངོས་ཆན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ཞིབ་འཇུག་...  
བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ར་སྤྱོད་བྱུང་གསལ་ལྟར། མིའི་རིགས་ནི་དངོས་འབྲེལ་  
སྐྱེ་དངོས་དམའ་རིམ་ཅན་ནས་རིམ་གྱིས་འབྲེལ་འབྱུར་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།  
སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་ཆེ་སྔག་སྔ་མོས་ནི་སྤྱ་སྤྱང་རྒྱུང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཡིན་...  
ཞིང་། དེའི་ཆགས་ཚུལ་ཉ་ཅང་ཆ་མི་ཅང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱ་སྤྱང་རྒྱུང་  
པའི་གདོད་མའི་སྐྱེ་དངོས་དེ་འབྲེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱ་སྤྱང་མང་  
ལྷན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དང་། རྒྱའི་ནང་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ནང་སྟོལ་མེད་པའི་  
སྔག་ཆགས་(དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཉའི་གྲོ་ཞེས་པའི་སྔག་ཆག  
ལྟ་བུ) སྤུལ་ཆོགས་མེད་པའི་སྔག་ཆགས་(དཔེར་ན་འབྲུ་སྤྱན་ལྟ་བུ)  
སོགས་སྤྱ་བྱུར་བ་དང་། རྒྱུ་སྤྱ་ཡང་འབྲེལ་འབྱུར་བྱུང་ནས་སྤུལ་ཆོགས་

ལྷན་པའི་སྲིད་ཆགས་ཉའི་རིགས་(དཔེར་ན་ལི་ཉ་ལྟ་བུ)དང་། གོག་བཟོད་  
 སྲིད་ཆགས་(དཔེར་ན་སྤུལ་ལྟ་བུ)། སྐམ་ཆུ་གཉིས་ཀར་འཛོལ་གནས་བྱུང་  
 པའི་སྲིད་ཆགས་(དཔེར་ན་སྤུལ་བ་ལྟ་བུ)། བུའི་རིགས་(དཔེར་ན་བྱ་ཚོད་  
 ལྟ་བུ)། འོ་འབྲུང་སྲིད་ཆགས་(དཔེར་ན་བྱི་ལྟ་བུ)བཅས་སྤྱུར་པ་རེད།  
 འོ་འབྲུང་སྲིད་ཆགས་ནང་གི་མཐོ་རིམ་གསལ་ནི་སྤྱི་ལོ་དང་། སྤྱི་མི་  
 བཅས་ཚུད་པའི་རིག་ལྗོངས་བདེའི་སྲིད་ཆགས་ནམས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་  
 མཐར་མཇུག་པ་རེད།

འཕོ་འབྱུར་གྱི་གོ་རིམ་དེ་བྱིས་ན་ཏང་གིས་སྤྲུལ་བདེ་ཞིང་ལས་  
 སྤྱི་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་དུ་དེའི་འཕེལ་རིམ་གྱི་ལོ་ལོ་  
 དུང་ལྟར་མང་པོ་བྱིན་ཡོད།

སྐོ་མཐུན་འགའ་ཞིག་གིས་གནད་དོན་དེར་སྤེལ་བཟུངས་ནས་ཆ་་་་  
 ཏང་མི་ཚང་པའི་སྤྱུང་ཁུང་པའི་གདོད་མའི་སྐྱེ་དངོས་དེ་དག་སྲིད་་་་  
 ལྷན་ཁུན་གྱི་སྤྱད་ཅིག་དུ་འབྱུར་བྱུང་གི་རེད་དམ་སྙམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 གནད་དོན་དེར་སྤེལ་ཆོམ་ཟ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན་  
 གནད་དོན་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ནམས་ཀྱིས་དབང་ཏྲགས་ཁྲུངས་བཅན་སྟ་  
 ཚོར་ཤོག་ནས་རིགས་པས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་དང་ར་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་  
 རེད། དེ་མེན་མངལ་དུ་མི་ལྷན་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་གྱིས་ཀྱང་གོང་གསལ་གྱི་  
 དོན་དངོས་ནམས་དངོས་གནས་ཡིན་པ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་བྱུང་གི་རེད།

ཐོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་མའི་ལྷན་ཁུངས་ནི་པའི་ཁྲ་བ་དང་མའི་  
 ཁག་ལྟན་གཅིག་དུ་འདྲེས་ནས་རིམ་བཞིན་ཆགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཤོད་གྱི་  
 ཡོད་པ་རེད། ལྟ་རྒྱལ་དེ་ནོར་མེད་ཀྱང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་བྱུང་མི་  
 འདུག ཡང་དག་པའི་བཞད་རྒྱལ་ནི་མའི་ལྷན་ཁུངས་ནི་མའི་ཁུངས་དམར་



གྱི་ཕྱ་ཕུང་དང་པའི་ཁམས་དཀར་གྱི་ཕྱ་ཕུང་ལྟན་གཅིག་དུ་འབྲེས་ནས་.....  
ཆགས་པ་རེད་ཅེས་བཤད་དགོས་ཀྱི་རེད།

མའི་ཁམས་དམར་གྱི་ཕྱ་ཕུང་ཉ་ཅང་རྒྱང་རྒྱང་རེད། དེའི་སྒྲོར་མའི་  
ཆངས་ཐིག་ཤེ་སྒྲི་བརྒྱ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ལས་མེད་པ་སྟེ་དཔེ་བཞག་ན་ཆེ་རྒྱང་  
ཁབ་ཅེ་ཙམ་ཞིག་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁམས་དམར་གྱི་ཕྱ་ཕུང་དེ་ཁམས་  
དཀར་གྱི་ཕྱ་ཕུང་དང་བྱང་དུ་འབྲེལ་རྩེས་ས་ཕོན་བཟུང་བའི་ཁམས་དམར་...  
དུ་གྱུར་པར་མ་ཟད། མངལ་དུ་ཁ་གྱུས་ཤིང་གནས་ཆགས་ནས་ལུས་ཅན་  
འགྱུར་འགོ་རྒྱགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱིད་རང་གིས་གཟིགས་དང་། ཁམས་  
དམར་གྱི་ཕྱ་ཕུང་དེ་སའི་གོ་ལའི་ཤོག་གི་ཆེས་གདོད་མའི་ཆ་སྟག་གི་རྣམ་པ་  
ཏེ་གདོད་མའི་སྟག་ཆགས་དང་འདྲ་གི་མ་རེད་དམ།

བཟའ་འཁོར་གསུམ་བཞི་སྤང་རྩེས་ས་ཕོན་བཟུང་བའི་ཁམས་དམར་  
གྱི་ཕྱ་ཕུང་རྒྱང་པ་དེ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཁ་གྱུས་ནས་ཕྱ་ཕུང་གི་ཆོམ་བྱའམ་  
མེར་མེར་པོའི་རྣམ་པར་གྱུར་པ་མ་ཟད། ཉའི་དབྱིབས་སུ་གྱུར་ཏེ་དེར་  
མགོ་དང་། གཤོག་པ། རྟ་འགམ་བཅས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་  
ཡང་སྐབས་དེར་རྟ་ལག་སྦྱིས་མེད་པས་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་དབྱིབས་  
དེ་ཁོ་ནར་བལྟས་ན་དེ་ནི་ཉ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་བ་ལས་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་  
སྤང་བའི་མངལ་གནས་མའི་ལུས་ཡིན་པ་ཅུ་ནས་ཤེས་མི་ཐུབ།

ཟླ་བ་གཅིག་དང་བྱིད་ཀ་ཙམ་ལ་སྦྱིབས་དུས་མངལ་གནས་ལུས་ཅན་  
དེར་རྟ་ལག་སྦྱིས་པར་མ་ཟད། མཇུག་མ་གྲག་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྦྱིས་ཡོད་པ་  
རེད། སྐབས་དེར་བྱིད་ཀྱིས་དེའི་རྟ་ལག་ལ་གཅིག་གཟིགས་ན་དེ་དག་ནི་  
མའི་རྟ་ལག་དང་མི་འདྲ་བར་ཞི་མེད་ཀྱི་སྟག་ལག་དང་འདྲ་བས་དེ་  
ནི་ཞི་མི་ཞིག་མིན་ན་ཏན་ཏན་བྱི་ཞིག་རེད་སྟམ་ངས་ཡིན།



མངལ་གནས་ལུས་ཅན་ཟླ་བ་ལྟ་ཅམ་དུ་སྒྲིབས་དུས་དེའི་གཟུགས་་་་  
དབྱིབས་མེད་པའི་ལྟ་དང་ཉ་ལམ་འདྲ་པོར་གྱུར་ནའང་ལུས་སྤྱིལ་པོར་བ་་་  
སྒྲིབ་ཁྱེད་ལོང་པས། བ་སྒྲིབ་ཁྱེད་ལ་བརྟུན་ན་དངོས་ནས་སྒྲུ་ཞིག་  
དང་འདྲ་པོ་ཡོད་པ་རེད།

མེད་མངལ་གནས་ལུས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རིམ་དེས་སྒྲིབ་ཆགས་འཕེལ་་་  
འགྱུར་གྱི་གོ་རིམ་སྒྱུར་དུ་མཆོག་ཡོད། སྒྱུར་དུ་མཆོག་པའི་གོ་རིམ་དེ་  
རགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེའི་ཐོག་ནས་བྱིད་གྱིས་སྒྲིབ་ཆགས་འཕེལ་འགྱུར་  
གྱི་གོ་རིམ་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་། དེའི་ཐོག་ནས་མེད་རིགས་ནི་རིམ་གྱིས་  
དམའ་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་དང་། ཆ་མ་ཆང་བ་ཞིག་ནས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་  
དུ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཅམ་གྱིས་མ་ཆད་མེད་རིགས་ལ་ཆ་བཞག་ན་མངལ་གནས་ལུས་  
ཅན་འཕེལ་བའི་རིང་སྐབས་འགར་གྱུ་གྱུན་གཞན་དག་འགར་ཞིག་གི་དབང་་་  
གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོ་སྒྲིབ་ཆགས་དམའ་རིམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟར་ཐོན་ཡོང་  
གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན་མི་འགར་ཞིག་མ་ལས་བཅའ་དུས་རྒྱུ་ལ་གཞུག་ཅུང་  
ཉ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་སྒྲིབ་ཡོད་པ་དེ་སྒྲུ་ཡི་མཇུག་མ་དང་ཤིན་དུ་འདྲ་བ་་་  
དང་། མི་འགར་ཞིག་གི་རྒྱ་བ་འགྲལ་བྱུང་པ་དེ་སྒྲིབ་ཆགས་དམའ་རིམ་ཞི་  
མི་དང་བྱི་རྒྱ་བའི་འགྲལ་ཚུལ་དང་འདྲ་བ། ཡང་མི་འགར་ཞིག་གི་བྱང་  
ཁར་འོ་རྟོག་ཆ་གཅིག་སྒྲིབ་པས་མ་ཆད་པར་བྱང་ཁ་ནས་གསུམ་པའི་བར་་་  
འོ་རྟོག་ཆ་དུ་མ་སྒྲིབ་ཡོད་པ་དེ་ཞི་མི་དང་བྱི་རྒྱ་བ་སྒྲིབ་སྐབས་དང་་་  
འདྲ་པོ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཞོང་གསལ་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལ་ང་ཚས་མེས་  
པའི་གཟུགས་སྒྲིབ་པ་ཞེས་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་མེད་  
རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་ནི་འོ་འགྲུང་སྒྲིབ་ཆགས་དམའ་རིམ་ནས་གོ་མ་པ་རིམ་་་་