

༡། བོད་གྲི་ག་སོ་རི་ག་ཆོས་འབྱུང་
ཐེན་ཐུའི་འཕྲེང་བ། །

༡༡། །པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དར་ཚུལ་རྒྱས་བཟུས་
འཚམ་པར་བཀོད་པ་བེད་ཀྱི་འཕྲིང་
བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ཀན་གུལ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

གྲགས་པས་དཔེ་ཆའི་མཚན་བྱང་གིས།
ལྷ་ཡེ་ཆེན་གྱིས་མདུན་ཤོག་གི་རི་མོ་གིས།
རྟ་མགིན་འཛེས་དཔེ་ཆའི་སྒྲིག་འགན་ཁུར།

བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་ཆོས་འབྱུང་བེད་ཀྱི་འཕྲིན་པ།

དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གྱིས་བཅམས།
ཀན་སྐུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་གིས་བསྐྱུན།
ཀན་སྐུ་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟམས།
ཐི་ཡིང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1992ལོའི་ཟླ 8 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱུགས

1992ལོའི་ཟླ 8 པར་པར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།

ISBN7-5421-0116-1/R·22 (民文) རེ་བ་རེར་གློན : 4.15

藏族医学发展史

供秋仁青 著

甘肃民族出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 西宁民族印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 10.25

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数: 1—2,000

ISBN7-5421-0116-1/R·22(民文) 定价: 4.15元

དཀར་ཆག

- མཚན་བརྗོད་དང་ཚུལ་པར་དམ་བཅའ་བ། (1)
- ལེའུ་དང་པོ། གསོ་བྱེད་སྟན་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟན་པ་བྱུང་
ཚུལ། (8)
- ལེའུ་གཉིས་པ། གཞུང་ལུགས་ལ་བརྟེན་པའི་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་
བསྟན་པ་བྱུང་ཚུལ། (14)
- ལེའུ་གསུམ་པ། རྩ་འགྲུར་ལོགས་གསོ་དབྱེད་རྟེན་མའི་སྐོར་
བྱུང་ཚུལ། (21)
- ལེའུ་བཞི་པ། རྩ་འགྲུར་ལོགས་གསོ་དབྱེད་གསར་མའི་
སྐོར་བྱུང་ཚུལ། (48)
- ལེའུ་ལྔ་པ། གསོ་དབྱེད་གཉིས་མའི་སྐོར་བྱུང་ཚུལ། (56)
- ལེའུ་དྲུག་པ། གསོ་རིག་རྒྱད་བཞིའི་འཕྲིན་ལས་བྱུང་
ཚུལ། (60)
- ལེའུ་བདུན་པ། བྱང་ལུགས་བྱུང་ཚུལ། (69)
- ལེའུ་བརྒྱད་པ། ཟུར་ལུགས་བྱུང་ཚུལ། (78)
- ལེའུ་དགུ་པ། ཀུན་གཟིགས་ལྔ་བ་ཆེན་པོའི་འཕྲིན་ལས་ལ་
བརྟེན་ནས་གསོ་རིག་གི་བསྟན་པ་དར་སྤེལ་

བྱས་ཚུལ། (89)

ལེའུ་བརྩ་བ། ཟུར་ལྷགས་ཀྱི་ཡ་ཟུལ་འབྱི་བྱང་པའི་ལྷགས་

བྱང་ཚུལ། (149)

ལེའུ་བརྩ་གཅིག་པ། མདོ་ཁམས་ཚྭ་གས་ལྷ་གས་རིག་

དར་ཚུལ། (163)

ལེའུ་བརྩ་གཉིས་པ། ཨ་མདོ་ཚྭ་གས་ལྷ་གས་རིག་གི་བསྟན་

པ་དར་ཚུལ། (190)

ལེའུ་བརྩ་གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་གས་རིག་ལྷུལ་ལྷ་གཞན་རུ་

དར་ཚུལ། (276)

ལེའུ་བརྩ་བཞི་པ། ཞར་བྱང་འགའ་ཞིག་དང་ད་ལྟ་རི་གནས་

ཚུལ་རགས་ཙམ་བཤད་པ། (298)

མཚན་བརྗོད་དང་ཚུལ་པར་དཔ་བཅའ་བ།

༡༥། །མ་ལྷ་མ།

ཚུལ་གཉིས་པ་མཐའ་ཡས་པའི་མུ་འབྲུལ་ལས།

རབ་དྲུངས་ནམ་མཁའི་ཚན་ལ་ཙ་འདྲི་བའི།

མཚན་དཔེའི་རྒྱ་མཚར་ཉིང་གིས་སྤྲོས་པའི་ལྟ།

མིས་ལྟ་དང་པའི་མཚོ་ལ་ཡུད་ཙམ་རོལ།

མུན་པའི་མེས་པ་དྲུང་གི་ཐོར་ཙག་དང་།

མུན་རྒྱལ་གཉིས་པ་རྩེ་བཅུན་གཡུ་ཐོག་པ།

མུན་དཔྱད་བཟུན་པའི་གསལ་བྱེད་བྱང་རྒྱར་སྟགས།

མུན་གྱི་བཟུན་འཛིན་བརྒྱད་པར་བཅས་ལ་འབྱུང་།

འཕགས་ཡུལ་ཁ་ཆེ་བལ་ཁྲིམ་ཙིན་སྟགས།

ཡུལ་གྱུ་གཞན་གྱི་ཆེ་རིག་གཞུང་ལྟན།

བསེལ་བའི་རྣམས་འདིར་འདྲེན་པའི་འཇིག་རྟེན་མིག།

རིམ་བྱོན་དྲན་ད་བར་ཚུགས་ལའང་སྤྲིང་ནས་གུས།

ཁྱད་པར་བརྒྱད་གསུམ་གཞུང་བཤད་མན་ངག་དང་།

ལག་ལེན་ལ་སྟགས་འབྲུལ་མེད་གདམས་པའི་རྒྱན།

ལེགས་པར་སྤེལ་མཛད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས།

བྱང་ཆུབ་པར་བྱ་འབྲེལ་མེད་གཙུག་གིས་བསྟེན། །

ཐུན་ཐུག་གངས་ཀྱི་འཕྲིང་བ་རབ་མཛེས་འཛམ་གླིང་དབྱིག་.....
འཛིན་གྱན་བྱ་མཐོ། །

ནང་རིག་གཏན་ཆེགས་སྒྲ་དང་པོ་གསེའི་རང་འདྲ་གླིང་ལཱེ་....
ཁྱོན་ལ་བྱབ། །

སྒྲ་མོན་ས་བཟུང་སྤྱར་རྒྱལ་ཞེས་གྲགས་སྟེ་བཞིའི་དཔལ་ལྷན་ཁ་....
བ་ཤིའི། །

ཆོས་མྱིན་མཛད་པའི་དོ་མཚར་རྒྱ་པས་འཕྲིང་མ་རྒྱས་རྒྱ་མཚའི་....
འཛིང་ན་གསལ། །

དེ་ཡི་ཆ་ཤས་ནམ་མང་འགྲོ་བའི་སྟག །

ཉེ་བར་འཆོ་བ་གཞན་ཕན་རིག་པའི་དབྱིད། །

སྒྲིངས་འདིའི་ཕན་བདེའི་སྟགས་སྤྱ་ཤར་བའི་ཆུལ། །

ཤེས་པར་འདོད་ནམས་མ་གཡེང་གསོན་མཛོད་དང་། །

འདི་ན་རྒྱས་མིན་ཏེ་ཅང་བསྟུན་མིན་པར། །

ནག་འགྲོས་གོ་སྒྲའི་ཆེག་གི་གོམ་ལྷབས་ཀྱིས། །

སྟན་བྱོན་མཁས་པའི་མཛད་འཕྲིན་ས་ཆེན་བྱོན། །

རིངས་པར་འཇལ་བའི་ཐབས་ཆུལ་ཁོ་ཙོས་སྟོ། །

ཞེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་དང་། འདུན་ལྟན་མཉན་པར་
 བསྐྱལ་བ་དང་། ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་ཆོག་ལ་སྤྱི་བཅད་པའི་རིམ་
 བ་ཚུན་རྒྱ་བཏང་ནས། འདིར་མཁའ་པས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ནི་རིག་
 པའི་གནས་ཆེན་པོ་ལྟེ། མདོ་སྡེ་བརྒྱན་ལས། རིག་པའི་གནས་
 ལྟ་དག་ལ་མཁའ་པར་མ་སྤྱོད་ན། །འཕགས་མཆོག་གིས་ཀྱང་ཐམས་
 ཅད་མཐུན་ཉིད་ཐོབ་མི་འཁྱུར། །དེ་ཕྱིར་གཞན་དག་ཆར་བཅད་
 རིས་སྤྱི་བཟུང་ཕྱིར་དང་། །ཤད་ག་ཉིད་ཀྱན་གྱིས་བྱ་ཕྱིར་དེ་ལ་དེ་
 བཙོན་བྱ། །ཞེས་དང་། རིན་ཐུངས་དག་དཔང་འདིག་གྲགས་
 པས། སྤྱི་དང་ཆོད་མའི་རིགས་པ་གཏུམ་པོས་ལྟ་དན་མ་ལྟས་གྱིས་
 བྱའི་དབྱིངས་སྤྱི་བས་ད། །བརྗོད་དང་གསོ་བ་རྗེས་སྤྱི་འཛིན་པས་
 བན་པ་མདོན་གསུམ་ཉིད་རྒྱ་ཡང་དག་ཏུ། །ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཚུམ་
 པའི་ནང་གི་དེ་ཉིད་སྤྱི་བ་ཀྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེ། །ལྟ་རིག་མཁའ་དང་
 ཀྱུ་བ་པའི་འཁོར་ལོ་རྒྱལ་གསུམ་བཞུར་བ་རྣམས་ལ་དང་བས་བརྟོད། །
 ཅིས་དང་། ཀྱན་གཟིགས་ལྟ་བུ་ཆེན་པོས། ཐུབ་བརྟན་ཞིང་ས་
 གཤིན་པར་སྤྱབ་པ་རྩལ་ཁྲིམས་སོ་སོར་ཐར་པའི་བརྟན། །ཀྱང་
 རྟོགས་སྤོང་བྱ་ལོ་འད་བ་རྒྱས་བྱེད་སྤྱི་ཆོད་བརྗོད་གསུམ། །
 ལྱང་འཇུག་འབྲས་བྱས་ཡོངས་སྤྱི་བྱ་དཔེས་གསང་དོན་རྗེ་ཐེག་པའི་.....
 ལམ། །རྩལ་བཞིན་གནས་ལྟ་རིག་པ་ཉན་འདི་ཚུན་བསགས་བསྟན་
 རྣམས་ཤིང་རྟོགས་བྱངས། །ཞེས་སོགས་ཆོད་ལྟ་གྱི་མཁའ་པ་རྣམས་
 ཀྱིས་ལན་གཅིག་མ་ཡིན་པར་བསྐྱགས་པའི་ལྟ་བུ་ཕྱིར་བྱ་རིག་པའི་.....

གནས་ཆེ་བ་ལྟེན་ཡོངས་སུ་གསལ་ཤིང་། དེ་ཡང་ལོག་སྒྲ་ཆར་
 གཙོད་པ་སྒྲ་དང་ཚད་མ། གཞན་རྗེས་སུ་འཛིན་པ་བཟོ་དང་གསལ་བ།
 ཤེས་བྱ་ཀུན་གྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ནང་དོན་
 རིག་པ་ཉི། མཁས་པར་འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་
 གཞི་དམ་པར་གྱུར་ཅིང་། འདི་དག་གི་དོན་རྟོགས་ཤིང་ཁོང་ཏུ་ཆུད་
 པ་ནམས་ལ་མ་སྒྲ་བརྗེ་ཏེ་ཉེས་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཙུག་གི་རྒྱན་
 ཏུ་བཀྱར་བར་བྱེད་ལ། དེའི་ནང་ཚན་གསལ་བ་རིག་པ་ནི། མཁས་
 མཆོག་གི་བའི་གཙུག་རྒྱན་པ་ཁོལ་ཞབས་ཀྱིས། ཆེ་ནི་རིང་བར་
 འདོད་པ་ཡིས། །ཆོས་དང་ནོར་དང་བདེ་བ་སྦྱབ། ཆེ་ཡི་རིག་
 བྱེད་ལྱང་བཤད་པ། །རབ་ཏུ་གུས་པར་བྱ་བ་ཀྱིས། །ཞེས་དང་།
 རིན་ཐུངས་དག་ད་བང་འཛིག་གསལ་ཀྱིས། མཐར་བྱེད་གདངས་
 ཁར་བཅར་བའི་ཟུག་ཏུ་ཡིས། །སྒྲིག་མའི་བར་ཏུ་སྒྲིག་སྒྲུ་ལུགས་
 རིང་དབུགས། ལན་མང་བཅེགས་པ་དེ་ཀུན་ལེལ་བྱེད་ཏུ། །ཆེ་
 ཡི་རིག་བྱེད་བྱན་ད་བང་ཆངས་པ་རང་། །ཞེས་དང་། མཁས་པ་
 རྟག་ཆང་ལོ་རྒྱ་བས། འཕྲོ་ཀུན་ལུས་ནང་རྩ་ཆོགས་ཀྱིས་གཟིར་བྱིར།
 གསལ་དབྱེད་དོན་ཏུ་མི་གཉེར་ཁྱིད་མཐའ་ཙམ། །དེ་བྱིར་རིག་གནས་
 གཉིས་པ་འདི་ཉིད་ནི། །དོན་གཉེར་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་མཆོག་ཏུ་
 གྱུབ། །ཅེས་དང་། ཀུན་གཟིགས་ལྟ་བུ་ཆེན་པོས། འཇད་མེད་
 བསྐྱལ་པར་གནས་པའི་རིང་པོའི་ཆོ། །ཟུབ་པའི་སྒྲིག་འཛའི་བཅུད་
 ལེན་བཏུད་ཅིའི་གཉེར། །མི་འཛིག་སྤྱོད་པའི་སྒྲིག་འཕར་ལེགས་བྱེ་བ།

རིས་མེད་སྐྱེད་པུའི་བསྐྱེད་ནམས་རྩེད་གིས་རྟེན། | ཅེས་དང་།
 རྩེད་མེད་མཁོར་མ་ཆ་བསེལ་སྟོན་མས་པའི་ཅི་བས། | རྩེད་ཐག་རིག་
 པའི་འབྲུལ་གྱི་རྩོད་པའི་དཔལ། | བད་ཀྱི་བྱ་བ་གཙོད་པའི་གསོ་རིག་
 གཞུང་། | ལུས་ཅན་གྲུན་གྱི་ཉིར་འཆོའདི་མད་བྱང་། | ཞེས་
 གསུངས་པ་རྩེད་། རིས་སྐྱེད་མ་ཆད་པའི་སྐྱེད་འགྲོ་གྲུན་ལ་མི་འཇིགས་
 པའི་སྐྱེན་པ་ཐུན་མེད་པ་ལྟར་བ་དང་། རྒྱལ་ཐུག་གྱི་རྩེད་པ་རྩེད་མས་
 བ་ཆེ་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་རྩེད་མས་ལ་གཞན་པར་སྐྱབ་པའི་ཡན་ལག་རྒྱ་.....
 རིས་པར་འབྱུར་བས་ན། རིས་ལྟན་རྩེད་མས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་
 གནས་གཅིག་པུར་རིས་ཤིང་། དེ་ཡང་མཛོད་ལས། རྩེད་ཀི་ཆོ་
 ཡིན་རྟོད་དང་ནི། | རྩེད་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། | ཞེས་དང་།
 མཛོད་ཀྱི་ལས། རྩེད་དང་ཆོལ་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ཅི་ན། རྩེད་ཐག་
 རྩེད་པ་ན་རེ། རྩེད་པར་མེད་དེ། བརྟན་བཙོས་ལས། རྩེད་གང་
 ཞེན་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཆོལ་། | ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། མདོ་མེ་པ་
 ན་རེ། རྩེད་ཀི་ཆོའདིའི་ལས་ཀྱིས་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཆོ་ནི་
 རྩེད་མའི་ལས་ཀྱིས་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་རོ། | རྩེད་དེ་གང་ཞེན།
 རྩེད་ཀི་ཆོལ་ནི། གང་གས་པའི་བརྟན་བཙོས་ལས། རྩེད་གང་
 ཞེན་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཆོལ་། | ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཆོ་གང་
 ཞེན། ཆོ་ནི་རྟོད་དང་རྩེད་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པའོ། |
 དེ་ཡང་འདོད་པ་དང་གཟུགས་སྐྱེད་དང་རྩེད་ཤེས་གཉིས་ཀའི་རྟེན་
 ཡིན་ལ། གཟུགས་མེད་ཁམས་སྐྱེད་ནི་རྩེད་ཤེས་ཁོ་ནའི་རྟེན་ཡིན་ནོ། |

ཆེ་འི་རྟེན་གང་ཞེ་ན་དོད་དང་ནམ་ཤེས་སོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་
 ལྟར་ཆེ་དང་སྟོག་དོན་གཅིག་ཅིང་། ། དེ་རིག་པར་བྱེད་པས་ན་ཆེ་འི་
 རིག་བྱེད་ཅེས་བྱའོ། ། དེ་ཡང་ཁམས་སམ་འདྲ་བ་མ་སྟོམས་པ་བསལ་
 ནས་སྟོམས་པར་བྱེད་པའི་ནམ་དཔུང་ཡིན་པས་གསོ་བའི་དཔུང་དམ་.....
 གསོ་དཔུང་ཅེས་བྱ་བས་ན་ཆེ་འི་རིག་བྱེད་དང་གསོ་དཔུང་དེ་གསོ་བ་.....
 རིག་པ་དོན་གཅིག་མིང་གི་ནམ་གངས་སྟུ་ལྟར་ལ། ། ནལ་འབྱར་སྟེན་
 པའི་སའི་ཚོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སར། ། གསོ་བའི་རིག་པ་གང་ཞེ་ན།
 དེ་ནི་ནམ་པ་གཞིར་བཟུང་བར་བྱ་ཞྩ། ། འདི་ལྟ་ཞྩ། ནད་ལ་མཁས་
 པ་དང་། ནད་ཅི་ལས་བྱུང་བ་ལ་མཁས་པ་དང་། ནད་བྱུང་བ་
 བསལ་བ་ལ་མཁས་པ་དང་། ནད་བསལ་ནས་བྱིས་མི་འབྱུང་བ་ལ་
 མཁས་པའོ། ། མཁས་པ་འདི་དག་གི་བྱུང་པར་ནི་མདོ་ལས་རི་སྐད་
 འབྱུང་བ་ཁོ་ན་བཞིན་ཏུ་རིག་པར་བྱའོ། ། ཞེས་དང་། ཚོགས་
 མེད་གྱི་ས་བསྐྱས་ལས། དེ་ཡང་གསོ་བ་རིག་པ་ནི། ནད་གྱི་རོ་བ་
 ལ་མཁས་པ། ནད་ཅི་ལས་བྱུང་བ་ལ་མཁས་པ། ནད་བྱུང་བ་
 བསལ་བ་ལ་མཁས་པ། ནད་བསལ་ནས་བྱིས་མི་འབྱུང་བར་བྱ་བ་ལ་
 མཁས་པའོ། ། ཞེས་དང་། འབྲུག་པ་བརྒྱ་དཀར་པོས་ལོགས་སྟུར་
 སྐད་ཏུ་ཅི་གིས་བྱེད་ཞེས་གསོ་བ་རིག་པ་ཞྩ་གསོ་བ་དེ་ཤེས་པར་བྱེད་.....
 པས་ན་གསོ་བ་རིག་པའོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། ། དེ་ལྟར་
 ཆེ་འི་རིག་བྱེད་དམ་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་ཡུལ་གྱ་སོ་སོར་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་...
 རྣ་ཆོགས་སྟུ་བྱུང་མོད། ། སྐབས་འདིར་མྱིང་བར་བྱ་བ་ནི་བོད་

གངས་ཅན་གྱི་གསོ་དཔུང་མཉན་གྱི་རིག་པ་འདི་ཉིད་རི་ཉམས་དར་བའི་...
ཚུལ་ལོ།

ལུ་དང་པ། གས་བྱེད་སྟན་བརྒྱད་ཀྱི་ བསྟན་པ་བྱུང་ཚུལ།

གས་བྱེད་སྟན་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟན་པ་བྱུང་ཚུལ་ནི། ལུ་ལ་འདྲིར་
མི་མེད་པ་ལ་ཐུག་དང་བྲག་གི་མོ་ག་ཉིས་ལས་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མ་བྱུང་.....
བར་གྲགས་ཤིང་། དེ་ནས་རིམ་པར་འཕེལ་བ་ལས་ཚན་པ་བཞིར་
བྱས་ནས་འཐབ་པར་མེས་པོས་བར་མཚམས་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལ་ཆ་བཞིར་.....
བཞོས། གཅིག་ལ་གཅིག་འཇིགས་ནས་ཚན་པ་བཞིར་ཆད་པས།
མེ་དང་། ལྷ་དང་། རྩོང་དང་། རྩོང་རྩོ་མེའུ་རིགས་བཞི་
དང་། མེའུ་གཏུང་རྩག་ཏུ་དབྱེན་པོད་མི་ཁྲི་ཕྱ་ཆེན་པོ་བྱ་བ་དེ་ལ།
དཔ་འབྱ་རྩོང་ལྷ་དང་། ལྷ་པོ་དཔ་འུ་རྩོ་རྩག་ཏུ་གཏུངས་ཤིང་།
མ་སངས་སྟན་དགུ། ལྷ་པ་སྟན་ཉི་ཤུ་ཙ་ལ། །ལྷ་པ་སྟན་བརྒྱ་
གཉིས། ལྷ་པ་སྟན་སེལ་མ་བཞི་བརྒྱས་རིམ་གྱིས་དཔར་བྱས་པར་
གྲགས་ལ། མདོར་ན་དེང་རྩས་ཀྱི་གན་འཇམ་རྩོག་ཞིབ་པ་དག་གིས་
ཞིབ་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཉ་ལམ་ལོ་ལྷ་རྩོང་གི་རྩོག་རྩོ་ཆས་རྩས་རབས་
གསར་བ་ནས་བརྒྱད་རང་དེའི་མེས་པོ་རྣམས་ཐོད་གནས་དེས་བརྟན་.....
ཡོད་པའི་ཞིང་ལས་ཀྱི་འཆོ་བ་གཙ་པོ་རྩོད་ཅིང་། འཕྲོག་ལས་དང་

རི་རྒྱས་རྩོན་པ་སྐྱེས་ནི་ཁོ་ཚོའི་དཔལ་འབྱུང་གི་འཚོ་བའི་ནང་གོ་.....
 གནས་གལ་ཆེན་བཟུང་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། རོན་ལ་གངས་རིའི་
 སྤང་བས་སྒྲགས་ཀྱང་ནས་ཡངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་གྱི་འདིར་མིའི་.....
 འགྲོ་བ་ཆགས་ཤིང་གནས་པ་ལ་བོད་ཅེས་འདོད་ཀྱུ་གི་མིང་ཏུ་གྲགས་..
 ལ། ལས་ལ་བརྩོན་ཅིང་སྤྱོད་པ་རྒྱས་པའི་བོད་མི་རྣམས་གནའ་མ་
 མའི་རུས་ནས་མདོ་དབུས་མཐོ་མང་གི་སྤངས་འདིར་བོན་སྒྲིད་ངལ་.....
 ཚོལ་གི་འཚོ་བ་ལ་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པའི་རུས་ཡུན་རིང་བའི་བརྒྱད་རིམ་.....
 བང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་ངོས་འཛིན་གི་སྒོ་སྤྱོད་པས་རྒྱས་ཏེ་
 སྐྱག་ཆགས་དང་། སྤྱོད་ངོས། གཏེར་ཆས་ལ་སྐྱེས་པར་མིའི་
 ལུས་ལྟར་གི་བྱག་ཏུ་བསལ་བའི་རུས་མཐུ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་.....
 ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འདེབས་
 འཛུགས་བྱས་པ་ལ་མ་ཞོས་པའི་ཅི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་སྒྲུ་ཚོགས་པར་ཅི་.....
 དགར་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཚེ། ཅ་བ་དང་ཡོ་མ་དང་འབྲས་བུ་ལ་
 སྐྱེས་པ་འགའ་ཤེ་བརྟེན་རྗེས་ལྷན་ལ་བྱག་ཏུ་བསྒྲིད་ཅིང་། བཤལ་
 བ་དང་། རྒྱགས་པ་དང་། ཡན་ལག་དང་ཉན་ལག་སྤྱིད་པ་དང་།
 དབང་བོ་འཁྲལ་བ་དང་། མཐའ་ན་སྐྱག་འདོར་བ་ལ་སྐྱེས་པ་ཡང་
 སྐྱོར་བསྐྱར་སྐྱོར་ཏུ་སྤྱོང་བར་བརྟེན་གཞིར་བྱེད་གི་ཆ་ནས་རྒྱག་ཡོད་པ་
 ཤེས་པ་དང་། དེ་ལས་སྐྱག་སྤྱོད་པའི་ཆ་ནས་སྐྱབ་ངོས་འཛིན་བྱུང་
 བས་“རྒྱག་ཡོད་ན་སྐྱབ་ཡོད”པའི་གནས་ལྷན་ཤེས་པའི་འགྲོ་བཟུང་།
 གཞན་ཡང་ཆ་བའི་ནད་ཀྱིས་གཏུང་སྤྱོད་སྐྱོམ་པ་ལ་རྒྱ་བའི་ལ་གི་བཏུང་.....

བ་དང་། རྩ་ལྟུག་འབྲེལ་པ། འབྲེལ་ཆད་དང་མ་ཆད་ལ་རྩ་རྟོ་
 སྟགས་གྲང་མོས་རྟགས་བྱེད་པ་དག་ནི་ཆེས་ལྷ་བའི་རྟགས་ལག་ལེན་
 བྱེད་པར་མཛད་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚོགས་
 མ་རྟེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མེ་བེད་རྒྱུད་གཏོང་བའི་འགོ་བཟུང་བ་ནས་ཉི་འདྲ་
 སྟགས་རང་བྱུང་གི་རྟོད་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པ་ལས་རང་དབང་ཅན་རྟ་
 རྒྱར་ཉི་གྲང་ཆེན་ལ་རྟོད་རྟགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་བྱེད་
 འགོ་བཟུང་བར་མཛད་ནོ། །དེ་བཞིན་ཡ་ཚོགས་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 བརྗོན་རྒྱལ་པའི་འགོ་བཟུང་ནས་གཅན་གཟན་དང་རི་རྟགས་སྟགས་
 བསད་ནས་དེ་དག་གི་བགས་པ་གོས་སྤྲུ་གཡོགས་པའི་འགོ་བཟུང་བ་
 དེས་ནི་རང་འཕྲི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་ཁམས་བདེ་སྤྱང་གི་བྱ་བར་ཕན་
 པ་དང་ཡར་ཚོན་བྱུང་ཡོད་པར་གདོན་མི་བ། གཞན་ཡང་སེམས་
 ཅན་བྱ་དང་རི་རྟགས་གཅན་གཟན་སྟགས་ལ་ཐག་མེད་ཀྱི་མཛད་མཁུན་
 མེད་གྲང་ཚན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཐུས་སྤྱིད་པའི་བཞོད་བཞག་ཏུ་བུའི་
 དབང་གིས་སོ་སོས་ཤེས་པ་བརྟེན་པས་ཕན་པ་དཔེར་ན་བཅད་འབྱུར་
 ཉི་ཤུ་ཏུ་བུ་ཉི། སེམས་ཅན་དེ་དག་མས་མ་ཐག་འཆོ་བ་མཐོང་ནས་སྟན་
 དེ་དག་ངོས་ཐིན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་བྱ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་རྣལ་ཆའི་རི་མ་
 དང་། གཞན་གྱི་སྤྲུ་བྱ་ལ་ཁྲག་གི་རི་མ་བྱིས་ནས་མས་ཆག་གི་ཉམས་
 བཏོད་ཉི་བཞག་པས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་ས་མས་མས་པར་སྐྱམ་ནས་
 རྩ་དེ་དག་ཁྱེར་ནས་མས་པ་འདྲ་བའི་རི་མ་ལ་བྲལ་ཡོད་པས་ངོས་ཐིན།
 སྤྱར་རྩ་དེ་དག་གྲངས་ནས་རི་མ་བཞིན་བཅག་པ་དང་། བཅད་ནས་

བཞག་ཀྱང་སྒྲོན་མ་བཞིན་མ་ཞོར་བར་སྒྲོན་དག་གིས་བཀའ་ནས་ཆག་
 ས་འབྱོར་བཅད་པ་སྐོས་པས་ངོ་མཚར་དང་བཅས་གསང་སྒྲོན་བྱད་.....
 རྒྱུད་དམ་པའི་མཆོག་ཏུ་གཅིགས་ཆེར་བྱས་ཏེ་སྒྲོན་ནས་སྒྲོན་ཏུ་བརྒྱད་
 པའི་མན་ངག་ཏུ་བྱེད་པའི་སྐུ་ལ་བྱུང་། མི་དང་འབྲེལ་འབྲིས་ཆེ་བའི་
 གཅན་གཟན་གྱི་མས་པ་ལ་གྱི་རང་གི་ཕྱེས་ལྷག་པས་མ་དེ་ཕྱར་ཏུ་སྐོས་
 པ་མཐོང་བར་བརྟེན་གྱི་འཕྲེང་ལ་མ་འབྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་གིས་.....
 རྟོགས་བྱུང་། གདོད་མའི་རྒྱས་ནས་རིམ་བཞིན་ཕྱོད་ཀྱུང་བྱུང་བའི་
 སྒྲོན་དང་དབྱུང་བའ་ཆག་དེ་འདྲ་མི་ར་བས་ནས་མི་ར་བས་མང་པོ་.....
 བརྒྱད་དེ་གསོག་ཉར་བཟུམ་པ་ཕྱིས་ཡི་གེར་བཞོད་པ་དཔེར་ན།
 རིམས་འབྲུགས་ཆ་བ་བྱེར་རྟེན་སྐར་རྒྱས་བྱ། ། ཞེས་དང་། རྒྱག་
 མཁེས་ཆ་སྤང་རྒྱ་རྩྭ་མོས་བརྟག། ཅེས་དང་། རྩ་རྒྱག་སྐར་རྒྱ་
 འདག་པ་ནག་པོས་བརྟག། ཅེས་པ་ལ་སོགས་པའི་བསེལ་བརྟག་
 དང་། མཆོན་རྒྱག་འབྲུགས་ལ་རྒྱ་རྩྭ་པས་བརྟག། ཅེས་དང་
 མཁེས་ཞེད་གང་ལ་གཡུ་སྤྱང་སྤྱ་རྟགས་བརྟེན། ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་
 རྟོད་རྟགས་དང་། བག་ལྷང་བཅད་འབྱོར་སྒྲུ་བྱ་གིང་། །
 རྟག་པ་བཅད་འབྱོར་སྒྲག་ག་པ། ། ཞེས་སོགས་ནས་སྒྲག་མ་བཅད་
 འབྱོར་བྱར་ཏིག་པ། ། བང་སྒྲག་བཅད་འབྱོར་གཟིག་མཇུག་པ། །
 ཞེས་པའི་བར་བཅད་འབྱོར་གྱི་བྱ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་དང་། གཞན་
 ཡང་གྱི་ཡི་ཕྱེ་ཡིས་མ་རྣམས་འབྱུང་། ། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་གྱི་དེང་ར་བས་
 གྱི་ཆན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱེ་ཡི་བྱུང་ཆ་ཞིབ་འབྱུག་བྱས་པར་“ཡིན་.....