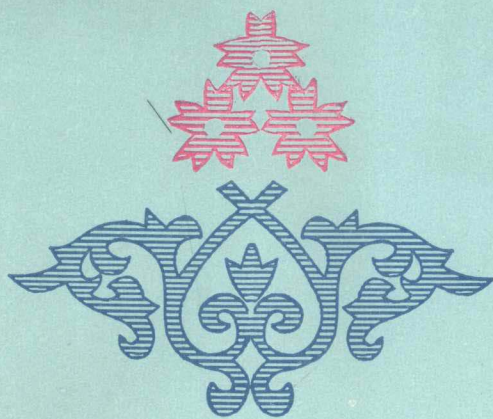


ཀྱུལ་ཡོངས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཆོད་བརྟའི་སློབ་དེབ།

མིན་བར་ཡུན་རིང་དུ་འཛོལ་བར་བྱ་བ།



མཆོ་སྒྲན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

བྱུང་ཡངས་པོ་དུ་ལྷན་ཞུས་མི་འབྲིང་མི་སྣ་གྱི་ཚད་བལྟའི་སླབ་དེ་བ།

མི་ན་བར་ཡུན་རིང་དུ་འཛོལ་བར་བྱ་བ།

མཚན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

1987. ཟླ་ལིང་།

ཀླུ་ཡངས་པོད་ལྷགས་གསེ་རིག་འཁྱར་རིམ་
སྒྲིབ་གྲུ་རིམ་ཚོད་བཟུང་སྒྲིབ་དེབ།
མི་ན་བར་ཕྱན་ཡིང་ཏུ་འཆེ་བར་བྱ་བ།

བསམ་གཏུན་ཕྱིས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།
ཀླུ་ཡངས་པོད་ལྷགས་གསེ་རིག་འཁྱར་རིམ་སྒྲིབ་དེབ་ཚོམ་ལྷན་
ལྷ་ཡན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བྱ་དག་བཅང་།

*

མཚེ་སྒྲན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་ཏུ་བསྐྱུན།
མཚེ་སྒྲན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་གྲ་དཔེ་ཁང་གིས་བཀྲམ།
མཚེ་སྒྲན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1987ལོ་མེ་ཆ6པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱུགས།

1987ལོ་མེ་ཆ6པར་པར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།

དེབ་ཅེས་སྟོན་1.20

全国中等藏医学校试用教材

藏医保健学

(藏文)

桑旦编写

全国中等藏医教材编审委员会审订

*

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

开本: 787×1092毫米1/16 印张: 7.5

1987年6月第一版 1987年6月第一次印刷

印数: 1—6,880

ISBN 7—5420—0020—9/G·21

统一书号: MK7181·200 定价: 1.20元

ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་གསལ་བཤད།

«མི་ན་པར་ཕྱག་རིང་ཅུ་ལ་མཆོ་པར་བྱ་བ།»ཞེས་པ་འདི་ནི། རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཕྱགས་
གསུམ་མིག་འཁྱིར་རིམ་སྒྲོལ་གྱའི་མཆོད་བརྗེའི་སྒྲོལ་དེའི་ཕྱི་ལ་གྲུལ་ཞིག་རྟེ། བོད་ཕྱགས་སྒྲོན་པ་
དཔུངས་ལ་དང་། བདེ་གཡོག་པའི་ཆེད་ལས་འཁྱིལ་གྱས་དགོལ་རྒྱ་དང་བོད་སྒྲོན་ཐེབ་སྒྲོལ་
པའི་ཆེད་ལས་འཁྱིལ་གྱས་ལྷུང་ཉེའི་སྒྲོན་ལ་དགོལ་རྒྱུར་ལྷུལ་བ་ཡིན།

དེ་ནས་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 9 པར་འཕྲོད་བཞེན་ཕྱི་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཙང་།
 ལྷ་ཡོན་རྩན་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་ནང་སོག་རྩ་བསྟུང་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་གསེང་མིག་ལས་.....
 དོན་ཤོལ་ཚེགས་ཚེག་མཚོ་རྩོད་ཁིང་ཆེན་གྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཁིང་གིས་ཕྱི་ཁྱིམ་དེ་ལྟར་ཕྱོད་པར་.....
 དང་། མཚོ་རྩོད། ཟླ་ཁོད། ཀན་ལུ། ལུན་ནན་བཅས་ཁིང་ཆེན་དང་རང་རྒྱུང་རྩོད་པ་
 ལུ་འཕྲོད་ཡོད་མི་རྩ་རྩལ་མ་ཆ་འཕྲོགས་ཕྱིས་ནས་ཁོད་ལུགས་གསེང་མིག་འཁྱིང་མིག་སྟོབ་ལུ་
 སྟོབ་དེའི་གཅིག་གྱུར་ཚོམ་སྟོག་དང་ཁྱེད་ཀྱི་དཔར་འཕྲོག་རྒྱུ་ལས་འགན་འཁུར་རྒྱ་གཏན་
 འཁེལ་ཕྱིས་པ་རེད།

དེའི་རྒྱུ་ཞིང་ཆོག་དང་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ་སོ་སོ་ལ་རིམ་གྱིས་བྱ་བ་དེ་བྱེད་མཁོ་བཅས་ལས་
 བ་རེད། དེ་ནས་ 1985 ལོའི་ཟླ་ 5 ལང་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འཁྱེད་རིམ་སྤྱི་བ་
 དེ་བ་ཙམ་སྤྱི་ག་དང་བྱ་དག་བྱེད་རྒྱུའི་སྒོ་སྒྲིག་ཆོག་ལ་དེ་ཟླ་ལྷིང་རྩ་བ་ཆོག་ལ་སོགས་ཆོ་རྒྱལ་དང་།
 རྒྱལ་བཟང་། བསམ་གཏན། དབྱིག་གཉེན། བཏུན་ཁོ། དག་དཔར་རྒྱ་མཚོ། རྩེ་བས་
 རྒྱལ། ལྷང་ལྷང་ཡོན་བཅས་མི་བརྒྱད་བྱགས་ཡོད་པའི་ཙམ་བྱས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཆོག་ལ་འག་
 བཅོག་ལ་དང་། བོད་ལྷགས་ལྷན་པ་དཔྱུས་མའི་ཆེད་ལས་འཛིན་ལྷའི་སྒོ་བ་ཁྱིད་འཆར་
 གཞི་(ཆོང་བཏུའི་མ་ཕྱེ) གཏན་ལ་ཐབ་པ། བོད་རྒྱུང་ལ་བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་སྤྱི་བ་ལྷན་ཆོག་

རྒྱུག་བྱས་པའི་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་སློབ་དེབ་རྩ་ཁ་ལྷལ་ལྷ་དག་བྱས་པ་རེད། སྔ་དེའི་
 ཟླ་ 9 པར་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འཁྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ནང་གསལ་གྱི་«པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག»ལ་.....
 ལྷ་དག་བྱིད་རྒྱུའི་སྒྲིལ་ཚུགས་ལྷ་སར་འཚུགས་པ་རེད། དེ་ནས་ 1986 སྔོན་ཟླ་ 7 པར་རྒྱལ་
 ཡོངས་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འཁྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ཙམ་རྒྱུག་དང་ལྷ་དག་བྱིད་རྒྱུའི་སྒྲིལ་ཚུགས་
 ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་ལན་གིས་ཏུ་འཚུགས་ཚུགས་མཚུགས་དང་། ཟི་ཁྲོན། པོད་རྫོངས་བཅས་
 གྱིས་ཙམ་རྒྱུག་བྱས་ཟིན་པའི་སློབ་དེབ་རྩ་ཁ་བཅུ་ལ་ལྷ་དག་བྱས་པ་རེད། སྔ་གསལ་གྱི་རིང་
 ལ་ཐུན་མོང་གིས་འབད་བཙན་བྱས་པར་བརྟེན། བཙན་མས་པས་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་
 སློབ་དེབ་རྩ་ཁ་བཙན་དང་། པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་རྩ་ཁ་གཅིག་གིས་ལྷ་དག་བྱིད་དང་རྒྱ་
 དབྱི་གསོ་རིག་གི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དེབ་རྩ་ཁ་ལྷལ་བཅས་ཙམ་རྒྱུག་དང་ལྷ་དག་བྱས་ཐུབ་པ་.....
 ལྷ་དག་བྱིད་དེའི་ནང་གསལ་གྱི་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་སློབ་དེབ་དེ་དག་ནི། དཔལ་ལྷན་
 གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་མ་དཔེར་བཞག་ཅིང་། རྫོན་ཕྱོག་རྫོན་གཞུང་རྫོན་གསལ་ཅན་རྣམས་
 དང་ས་གནས་སོ་སོའི་རྫོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྫོན་བཙན་དངོས་ལྷ་བྱས་པའི་ཉམས་ལྷོང་སྐབས་.....
 ལའང་གཞིགས་ནས་ཙམ་རྒྱུག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་མ་གཞིའི་
 རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་མ་ལག་གྱུར་འཛིན་བྱས་པའི་ཚོགས་འཁྲིང་རིམ་ཆེད་ལས་སློབ་
 གྱུའི་སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི་ལྷ་དག་ཁག་དང་རྣམ་གྲངས་བཞགས་ཤིང་། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་རིགས་
 བརྒྱ་ཐབས་དང་རྒྱུག་ཐབས་རྒྱགས་སྒྲིལ་ནས་ལེགས་རྒྱུག་བྱས་ནས་སློབ་དེབ་རྒྱན་ཆགས་.....
 གསལ་བ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

«མི་ན་བར་ལུན་རིང་ཏུ་འཚོ་བར་བྱ་བ»ཞེས་པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནི། ལྷ་དག་པོད་རྫོངས་
 ཀྱི་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་སློབ་གྱུར་བཞུགས་ལ་ད་སྐབས་པོད་རྫོངས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་པོད་.....
 ལྷགས་གསོ་རིག་རྒྱེ་ཆེན་ཏུ་ལྷག་ལས་མཛད་པའི་སློ་མཐུན་བསམ་གཏན་ལགས་ཀྱིས་གྲུབ་རིན་
 རྫོན་པ་མཁས་དབང་ཆེ་རྣམས་ལགས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་གནད་པར་བརྟེན་ནས་ཙམ་རྒྱུག་བྱས་.....
 ཤིང་། ཟི་ཁྲིང་སྒྲིལ་ཚུགས་ལྷ་ཚོགས་མའི་ལྷ་དག་བྱས་ཚོགས་བཙན་བཙན་བཙན་བྱས་པ་རེད།

ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། རྩལ་པོད་ཀྱི་གསལ་བ་རིག་པའི་རྒྱན་སྒྲུལ་གྱི་ཁྲིད་ལུགས་ནི།
 རྒྱན་གཞུང་ཁོ་ན་འཆད་ཁྲིད་ངག་རྒྱུར་དང་། མན་ངག་གི་ཁྲིད་བརྒྱད་དེ་གཙུག་པོར་འཛིན་པ་
 ཞིག་ཡིན་པས། པོད་ལུགས་རྒྱན་པ་དཔུས་མའི་ཆེད་ལས་སྒྲུབ་དེབ་ཚར་ཏུ་དངར་བ་ཞིག་
 ཙམ་མྱིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ནི། རྩལ་བརྒྱུལ་མ་ཚུངས་ཞིང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བྱ་
 བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག ཙམ་མྱིག་བྱེད་མཁན་དང་ཁྱེད་གཉིད་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཡོན་ཚད་
 དང་ཉམས་ཚུངས་སྐུ་མཁན་མ་དང་པའི་དབང་གིས་ནོར་འཁུལ་དང་རྒྱན་དག་བྱུང་བ་ནི་གཤམ་
 ཐབས་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། དཔར་ཐེངས་གཞུག་མའི་སྐབས་བཟོ་བཅོས་བྱེད་
 ཆེད། ལ་གནས་སོ་སོའི་དགོ་སྒྲུབ་ནམ་པས་སྒྲུབ་དེབ་འདི་དངོས་སུ་བཀོལ་བའི་སྐབས་སུ་
 དགོངས་འཆར་རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཅི་ཡོད་ཏུས་ཐོག་ཏུ་རྒྱག་པོར་གནང་རྒྱུའི་རེ་འདུན་བྱ་
 ལགས། །

རྒྱལ་ཁོངས་པོད་ལུགས་གསལ་རིག་འབྲིང་རིམ་སྒྲུབ་དེབ་ཙམ་ལུས་སུ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས།

1986ལོའི་ཟླ་7པའི་ཆེས་25ཉིན་ལ།

དཀར་ཆག

བྱ་བ་སྦྱོར་ལམ་གྱི་གནས།

- ས་བཅད་དང་པོ། ཟུན་སྦྱོར། (3)
- དང་པོ། ཆེ་བརྒྱུད་པའི་སྦྱོར་ལམ། (3)
- གཉིས་པ། འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ། (11)
- གསུམ་པ། དམ་པ་རྩ་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ། (15)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རུས་སྦྱོར། (20)
- དང་པོ། རུས་རྒྱལ་དང་དེའི་ཆོད་བཅི་ཐབས། (20)
- གཉིས་པ། ཉི་མ་རྩ་བྱེད་རུ་བཤོད་ཚུལ། (22)
- གསུམ་པ། རུས་རྒྱལ་གི་སྦྱོར་ལམ། (23)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གནས་སྐབས་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ། (29)
- དང་པོ། བཤེས་སྒྲིམ་སོགས་བཀའ་པའི་སྦྱོར་དང་མེལ་བའི་ཆོ་ག (29)
- གཉིས་པ། མདོ་དོན། (35)

འཆོ་བ་ཟུག་གྱི་གནས།

- ས་བཅད་དང་པོ། ཟུག་ཚུལ། (39)
- དང་པོ། ཟུག་རིགས་ཀྱི་ཐེ། (39)
- གཉིས་པ། སྒྲིམ་རིགས་ཀྱི་ཐེ། (55)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཁ་ཟུག་བསྐྱེད་པ། (64)
- དང་པོ། རུག་ཐུན་གྱི་ཟུག་བསྐྱེད་པ། (64)

གཉིས་པ།	མི་འཕྲད་པའི་ཟས་བསྐྱམ་པ།		(66)
གསུམ་པ།	དོན་བསྐྱམ་པ།		(69)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	ཟས་ཚད་རན་པར་བཟའ་བ།		(70)
དང་པོ།	ཟས་ཚད་མ་ཐིན་པའི་རྒྱན།		(70)
གཉིས་པ།	ཟས་ཚད་འཛིན་པའི་ཚད།		(71)
གསུམ་པ།	སྒྲུལ་འབྱུང་ཐབས།		(71)
བཞི་པ།	ཟས་ཚད་ཐིན་པའི་ཡོན་ཏན།		(73)

ནུས་པ་གསོ་བའི་གནས།

ས་བཅད་དང་པོ།	བརྩད་ལེན་གྱི་ཕན་ཡོན།		(76)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	བརྩད་ལེན་བྱ་བའི་གནས།		(76)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	བརྩད་ལེན་བྱ་བའི་ཁྱུས་བརྟེན།		(76)
ས་བཅད་བཞི་པ།	བརྩད་ལེན་བྱ་བའི་ཐབས།		(77)
དང་པོ།	གཙུག་པོར་སྐྱབ་པའི་ཐབས།		(77)
གཉིས་པ།	ཞོར་ལ་སྐྱབ་པ།		(83)
གསུམ་པ།	མཐུག་དོན།		(83)

རྩི་ཕྱི་གསོ་བའི་གནས།

ས་བཅད་དང་པོ།	སྐྱེས་པ་ནི་རྩི་ཕྱི་ཚའི་སྒྲུགས་གཙུག་པོར་བསྟན་པ།		(84)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	བྱད་མེད་ནི་རྩི་ཕྱི་ཡན་ལག་ཏུ་བསྟན་པ།		(85)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	ཕན་ཚུན་བརྟེན་པའི་དཔེ་དོན་བསྟན་པ།		(85)
ས་བཅད་བཞི་པ།	ཁྱུ་བ་གསོ་བ།		(86)
དང་པོ།	རྩི་ཕྱི་བ།		(86)

གཉིས་པ།	དངོས་གཞི།		(88)
མ་བཅད་ལྔ་པ།	རྩ་ཚུལ་ཡན་ལག་བྱད་མེད་བཅའ་པ།		(94)
དང་པོ།	གདོན་ལས་ཐུར་པ།		(94)
གཉིས་པ།	འདུ་བ་འབྲུགས་པ།		(95)
གསུམ་པ།	མངལ་རྩ་བྱ་རྩ་ལྟས་པ།		(96)
བཞི་པ།	བྱ་ཅི་བཏང་པ།		(98)
ལྔ་པ།	མོ་གཤམ།		(98)

ནམ་པར་མ་གྱུར་ཐ་མལ་ལྷན་པོ་ལ། །མིན་གནས་དང་རིང་རྒྱུ་འཆོ་བར་བྱ། །ཞེས་
པ་ནི། ཉན་དང་ལྷན་ཐུངས་དྲི་མ་ནམས་ཀྱི་ལྷང་ཆད་མཆོན་ཉིད་དང་བཅས་པ་རྒྱུན་གཞན་
རྒྱུས་མ་བསྐྱང་ཞིང་ནམ་པར་མ་གྱུར་པར་ཆ་མཉམ་སྟེ་རང་གི་རང་བཞིན་དག་ལ་ཐ་མལ་རྒྱུ་
གནས་པའི་ནད་མེད་བདེ་ཐང་གི་ལྷན་ཁམས་དེ་ཉིད་མིན་བར་སྟེ་མཐུད་བདེ་ཐང་རྒྱུ་གནས་
པར་བྱ་བ་དང་། ལུན་རིང་རྒྱུ་འཆོ་ཞིང་གནས་པའི་ཐབས་གཉིས་སྟུ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་
པའི་དོན་ནོ། །

དང་པོ། རྒྱུན་སྐྱངས་ན་ནད་མི་འབྱུང་བ།

ནད་ཀྱན་རྒྱ་ལས་རྒྱུན་རྒྱུས་བསྐྱང་ལས་བྱུང་། །རྒྱུན་མེད་རྒྱ་ལས་འབྲས་བྱུ་འབྱུང་མི་
སྲིད། །དེ་ཕྱིར་ནད་ནམས་ཀྱན་གྱི་རྒྱུན་སྐྱང་བྱ། །ཞེས་པ་ནི། ནམ་པར་གྱུར་པའི་ནད་
ཀྱན་གྱང་ལྷན་ཁམས་སྟེ་རང་བཞིན་རྒྱུ་གནས་པའི་ཉི་རིང་གི་རྒྱ་དེ་དག་ལས་རྒྱས་གདོན་ཟས་
སྦྱོང་དེ་རྒྱུན་བཞི་པོ་གང་ཅང་དང་འཕྲད་པ་དེས་བསྐྱང་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་
ཞེ་ན། འབྲས་བྱུ་འབྱུང་ཅང་བའི་རྒྱ་དངོས་སྟེ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུན་དང་མ་ཕྲད་ཆེ་རྒྱ་ལས་འབྲས་
བྱུ་འབྱུང་བ་བྱ་དངོས་ཀྱི་གཤིས་ལྷན་ལ་མི་སྲིད་པ་ཡིན་པའི་དོན་གྱི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བས་ན་
ཉན་རྒྱུ་བདེ་བར་འདོད་པ་ནམས་རྒྱུས་རྒྱས་དང་གནས་སྐབས་གང་རྒྱུ་ཡང་ནད་རིགས་ལྷང་
ཞིང་སྐྱང་བར་འབྱུར་བའི་རྒྱུན་མཐའ་དག་སྐྱང་བ་ལ་བཆོན་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་
དོན་ནོ། །

གཉིས་པ། རྒྱུན་སྐྱང་ཞིང་བསྐྱང་བའི་ཐབས།

རྒྱས་དང་དབང་པོ་སྦྱོང་ལམ་རྩ་ལྟས་ནམས། །དམན་དང་ལྷག་པ་ལྷག་པས་ནད་སྦྱོང་
ལ། །ཡང་དག་སྦྱོར་བ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ། །དེའི་ཕྱིར་སྦྱོང་ལམ་ཟས་སྦྱན་ནམ་གསུམ་

བོ། །ཡང་དག་བཞེན་པས་ནད་མེད་བདེར་གནས་འགྱུར། །ཞེས་པ་ནི། ལུས་ཁམས་
 ལ་རང་བཞིན་ཏུ་གནས་པའི་ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་ནད་ཏུ་འགྱུར་བའི་.....
 རྒྱུ་ནི་དབྱར་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱས་དང་། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ། སྟོན་གསུམ་གྱི་
 སྟོན་ལམ། ཟས་སྒྲན་གྱི་རོ་རྒྱས་དང་བཅས་པ་རྣམས་རང་རང་གི་མཆན་ཉིད་གྱི་ཆད་རྒྱང་
 ཉེ་དམན་པའམ་སྟོན་ཉེ་ལོག་པ། ཆེས་ཉེ་ལྷག་པ་བཅས་གསུམ་པོས་ནད་རྣམས་སྟེད་པར་
 བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་བས་ན་རྒྱས་དང་དབང་པོ་སྟོན་ལམ་རོ་རྒྱས་དང་བཅས་པ་རྣམས་དམན་
 ལྷག་ལོག་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་ཉེ་རི་ལྷར་འཆམ་ནིང་ཡང་དག་པར་བཞེན་པའི་སྦྱར་བ་ཁོ་
 ན་ནི་ནད་མེད་ཐ་མལ་ཏུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙུག་པོ་ཉིད་ཡིན་པར་ངེས་ཤིང་། རྒྱ་
 མཆན་དེ་ཡི་སྦྱར་ལར་ན་རྒྱས་དམན་ལྷག་ལོག་པར་འགྱུར་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་ཤུགས་.....
 གང་དག་དགག་པར་མི་རྒྱས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་གི་འཆེ་བ་འགོག་ཐབས་གྱི་གཉེན་པོ་
 ཅི་རིགས་པས་མཆོན་འཆད་འགྱུར་གྱི་སྟོན་ལམ་ཟས་སྒྲན་བཅས་པའི་ཆོག་རྣམས་ཡང་དག་...
 རྒྱལ་བཞིན་ཏུ་བཞེན་པར་གྱུར་པས་ན་དེས་རྒྱས་དང་ཡུན་རྒྱུང་ནད་མེད་ཅིང་བདེ་བར་.....
 གནས་པ་དང་རིང་རྒྱ་འཆེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

བྱ་བ་སྦྱོར་ལམ་གྱི་གནས།

ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡི། །བྱ་བ་སྦྱོར་ལམ་གནས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ན། །
རྒྱན་སྦྱོར་རྒྱལ་སྦྱོར་གནས་སྐབས་སྦྱོར་ལམ་གསུམ། །ཞེས་པ་ནི། མོག་མར་ནད་རིགས་
མི་འབྱུང་བར་སྡོན་འགྲོག་བྱེད་པ་དང་། བྱིས་བྱང་བ་ནམས་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་
བཞི་ཡི་ཡ་གྲུལ་བྱ་བ་སྦྱོར་ལམ་གྱི་གནས་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་ན་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཤིང་།
དེ་ཡང་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱལ་རྒྱན་རྒྱ་སྦྱོར་པར་བྱ་བའི་ལམ་དང་། དབྱར་དབུན་སྡོན་དཔྱིད་
སྐགས་རྒྱལ་གྱི་ཁམས་དང་བསྐྱན་ནས་སྦྱོར་པར་བྱ་བའི་ལམ། གནས་སྐབས་འཕྲུལ་རྒྱ་སྦྱོར་
པར་བྱ་བའི་ལམ་བཅས་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་སྡོན་ནས་བསྐྱན་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

ས་བརྒྱུད་དང་པོ། རྒྱན་སྦྱོར།

དེ་ལ་ཉིན་རེ་རྒྱན་རྒྱ་སྦྱོར་པའི་ལམ། །ཆེ་བརྒྱུད་འཇིག་རྟེན་པ་དང་དམ་པའོ། །
ཞེས་པ་ནི། ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱལ་རྒྱན་རྒྱ་སྦྱོར་པར་བྱ་བའི་ལམ་དེར་ཡང་ཆེ་ཡུན་རིང་རྒྱ་
བསྐྱར་ཞིང་བརྒྱུད་པར་བྱ་བའི་སྦྱོར་ལམ་དང་། འཇིག་རྟེན་པའི་མི་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ། དམ་
པའི་ལྟ་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ་བཅས་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་སྡོན་ནས་བསྐྱན་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །

དང་པོ། ཆེ་བརྒྱུད་པའི་སྦྱོར་ལམ།

དང་པོ་ཆེ་བརྒྱུད་པ་ཡི་སྦྱོར་ལམ་ནི། །ཞེས་པ་ཏི། གོང་རྒྱ་རི་སྐད་བསྐྱན་པ་ལྟར་
ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱལ་རྒྱན་རྒྱ་སྦྱོར་པའི་ལམ་དེར་ནམ་པ་གསུམ་རྒྱ་ཡོད་པའི་དང་པོ་ཆེ་ཡུན་རིང་
རྒྱ་བརྒྱུད་ཞིང་བསྐྱར་བར་བྱ་བ་ལ་ཡང་ཐབས་མི་འདྲ་བ་ནམ་པ་བཅུ་བཞིའི་སྡོན་ནས་ཤེས་པར་
བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

1. དགོས་ཆེད་དེ། ཉམ་ཏུ་བདེ་གནས་འདྲ་ཅིང་ཆེ་བསྐྱེད་མྱེད། །ཞེས་པ་ནི།
 ཆེ་ཤིང་སོར་གནས་པར་ལྷུང་ན་བདེ་ཡིགས་ཀྱི་དོན་ཐམས་ཅད་བརྒྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡོང་ཡོད་...
 གཤིས། དེས་ན་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་རྣམས་ཉམ་ཏུ་ལྷུང་ཡན་ཅིང་བདེ་བར་གནས་པར་
 འདྲ་བ་དག་དེ་བཞིན་སྒྱུབ་པ་དང་། ཆེ་ཡང་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བའི་མྱེད་འཆད་
 འལྷུང་ཀྱི་དོན་ནམས་ཚུལ་བཞིན་བརྟེན་པར་བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

2. བསྐྱེད་བ་བཅང་ཐབས་ཏེ། སྒྲན་མཚན་རིན་ཆེན་གྱུབ་པའི་གསང་སྐྱེས་
 བཅང་། །ཞེས་པ་ནི། བད་བསྐྱེད་ཞིང་འགོག་པའི་མྱེད་སྒྲན་གྱི་མཚན་ཨ་རུ་ར་ནམ་
 པར་སྒྱལ་བ་དང་། ལྷ་དག ལྷུངས་ཀར། ལྷ་གྱུལ། རིན་ཆེན་ཆ་གང་གི་རིལ་བྱ། དབང་
 སོ་རིལ་བྱ་སྐྱེས་དཔྱད་པ་གཤམ་པར་བཏགས་ལ། དེ་བཞིན་རིན་པོ་ཆེ་རྩི་མ་ལས་དང་།
 བོ་རྒྱུ། བད་མ་རྩ་ག མིན་དུ་སྒྲིལ། མཐད། དཀར་ཁྲ་མེན་ལ་སྐྱེས་པ་གཤམ་ཀྱི་
 པ་འཁོར་ནང་དུ་བཏུག་སྟེ་སྤྱི་སོར་གདགས་པ། གཞན་ཡང་རབ་ཏུ་གྱུབ་པར་གྲགས་ཤིང་
 རྣམ་པ་མདོན་གྱུ་ཏུ་འབྱུང་བ་ནམས་ཀྱི་དོན་གཉིས་བརྒྱབ་པའི་གསང་སྐྱེས་དང་། རིག་
 སྐྱེས། གཞུངས་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེད་བ་མཐུལ་དུ་གདགས་ཤིང་མི་འབྲལ་པར་བཅང་
 བར་བྱ་བ་བཅས་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

3. བད་ཁྱེན་སྤྱོད་བ་ལྟེ། བད་སྤྱོད་ཁྱེན་གཉིས་དབ་པས་ཉམ་ཏུ་སྤྱོད་། །ལྷས་
 དག་ཡིད་ལས་ཉེས་སྤྱོད་ཡང་དག་བརྟེན། །ཆེ་སྐྱེས་དབང་སོ་མནར་དང་ཉམས་བདེར་
 མིན། །ཞེས་པ་ནི། བད་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་ཁྱེན་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་སོར་ལྷུང་
 པ་ཟས་མི་མཐུན་པ་དང་། སྤྱོད་ལམ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་སོ་དབ་ཞིང་ཤེས་པའི་ངང་ནས་
 རྣམ་ཉམ་ཏུ་སྤྱོད་པར་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགོ་བའམ་བརྒྱལ་བ་
 དང་། དག་གི་ལས་སྤྱོད་ལ། ཡིད་ཀྱི་ལས་བསམ་པ་བཅས་གསུམ་སོ་ངལ་ཞིང་རྣམ་པར་ལྷུང་
 པའི་ཉེས་པ་ཡོངས་སྤྱོད་དགོས་ལ། ཡང་ལས་དེ་སྤྱོད་ཅི་སྤྱོད་མི་ངལ་ཅམ་པར་སྤྱོད་པ་
 སྐྱེས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་ལམ་ནམས་ཡང་དག་པར་བརྟེན་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་བཞིན་ཆེ་ལ་

སྐྱེས་པའི་དབང་པོ་ནམས་ཀྱང་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཡོངས་མི་སྤྱོད་པའམ། ཡང་ན་ཡུལ་
 འན་པ་དང་མ་རུངས་པར་ཡོངས་སྤྱོད་པ་དེས་ཡོངས་སྤྱོད་མནར་ཉི་ཉམས་ཐག་པར་གྱུར་པའམ།
 དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་རང་རང་གི་ཡུལ་ཡིན་ཅུང་ཉམས་གང་བདེར་ཡོངས་སྤྱོད་དྲགས་པ་ཡང་...
 མ་ཡིན་པར་གནས་པར་བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

4. འགྲོ་འདུག་གི་སྤྱོད་པ་ཉེ། བེ་ཆོམ་གྱུ་ལ་མི་བསྐྱེད་བཞེད་པ་དང་། །གསོད་
 ས་ཆུ་ཆེན་མེ་ཡི་ཕུང་པོ་དང་། །གད་ཉེད་ཤིང་ཅེར་དབྱར་དབྱན་འཛེག་འགྲོ་སྤང་། །
 རོད་ན་ས་བརྟག་འགྲོ་ན་ལམ་བརྟག་ཅིང་། །མཚན་མོ་དོན་ཆེན་དབྱུག་སྐྱེས་སྐྱེས་ལྟན་
 བྱ། །ཞེས་པ་ནི། །ལུས་ཁམས་བདེ་ཞིང་ཆེ་བསྐྱིད་པར་འདོད་པའི་སྤྱོད་པོ་གང་དག་ནམས་
 གྱིས་རྒྱུར་བྱིང་བ་སྐྱེས་མི་བསྐྱིད་ཞིང་བེ་ཆོམ་དང་བཅས་པའི་གོ་སྐྱོལ་ལྟ་བུར་འཇུག་པ་དང་།
 རྒྱུད་མི་བསྐྱེད་པའམ་མ་རུལ་བའི་རྟ་དང་སྤང་སྐྱེས་ཀྱི་ཞོན་པ་བཞེད་པ། རྒྱན་རྒྱུ་དང་།
 གཅན་གཟན་སྐྱེས་གཏུམ་དྲག་ཅན་གྱིས་སྤྱོད་ཆགས་གསོད་པར་ཉེན་ཡོད་པའི་ས་སྤྱོད་སྤྱོད་
 འགྲོ་བ། གཉིད་མི་ཡོན་པ་དང་དྲག་ཏུ་རྒྱགས་པའི་ཆུ་པོ་ཆེན་པོའི་དཀྱིལ་ཏུ་བཞུལ་ཞིང་རྒྱལ་
 བར་བྱེད་པ། བྱས་ཆེས་ལྟ་བུར་མཆོད་པའི་མེ་ཕུང་ཆེན་པོའི་ཉེ་སར་འགྲོ་ཞིང་གནས་པ།
 དབྱར་རུས་སྤྱོད་གད་ཉེད་ཉེ་གཡང་ས་ཆེན་པོ་དང་བྲག་རིའི་ཅེར་འཛེག་པའམ་དེའི་རྩ་བར་.....
 འགྲོ་བ་དང་། དབྱན་རུས་སྤྱོད་ཤིང་རོད་གི་ཡལ་གའི་ཅེར་འཛེག་པ་སྐྱེས་བདེ་འཇགས་
 མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་འདུག་གི་བྱ་བ་ནམས་འབད་པས་སྤང་པར་བྱ་ཞིང་། མདོར་ན་གནས་
 གཅིག་ལྟ་བུར་འདུག་ན་ཡང་ས་དེར་འཛོལ་ཅི་ཡོད་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས་ལ། གནས་
 གཞན་གང་ཏུ་འགྲོ་ན་ཡང་སྤང་སྐྱེས་ལམ་རྒྱུད་དེར་ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ནས་འཛོལ་ཡོང་གཞིའི་བེ་
 ཆོམ་དང་བཅས་པའི་སར་འགྲོ་བར་མི་བྱ་ཞིང་། རྒྱུད་པར་མཚན་མོའི་རུས་སྤྱོད་སྤྱོད་གང་
 ཏུ་འང་འགྲོ་བར་མི་བྱ་བར་ཉེས་དམིགས་དང་སྤལ་བའི་གནས་སྤྱོད་འདུག་པར་བྱ་ལ། གལ་ཏེ་
 དོན་ཆེན་པོ་དང་ལྟན་པས་ཅི་ནས་བྱུང་བྱུང་འགྲོ་དགོས་པའི་ཆེ་ཆོམ་རྒྱན་དང་གཅན་གཟན་...
 སྐྱེས་ཀྱི་འཛེགས་པ་དང་། མིག་ལ་སྐྱེས་པའི་དབང་པོ་ནམས་ལ་འཛོལ་བསྐྱེད་པའི་བྱིར་

རང་གིས་དབྱུག་པ་སོགས་ལག་ཏུ་སྒྲགས་ལ། ད་ཏུང་སྒོ་རྒྱུ་མ་པའི་སྒྲགས་དང་ཐུན་པའི་
རང་ནས་འགྲོ་བར་བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

5. གཉིད་ལོག་གི་སྒྲིབ་པ་སྟེ། མཚན་གཉིད་མ་ལོག་རྒྱལ་པས་ཅི་བདེར་ལོག། མ་
ལོག་ནང་པར་སྒྲུང་བྱ་བྱེད་གཉིད་ལོག། །ར་རྩ་སྒྲིབས་ཟད་བྱ་རན་ཚལ་བས་ཏུ་བ། །སྒྲ་
མང་ཤས་དང་འཇིགས་པའི་མི་རྒྱལས་ལ། །སོས་ཀ་རྒྱལ་ཅིང་མཚན་མོ་ཐུང་བས་ན། །ལྷས་
ཀྱི་སྒྲིབས་འཕྲོག་རྒྱང་འཕེལ་འཐུར་བའི་ཕྱིར། །ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་རྒྱལ་ཕྱིར་འཐུར་བས་
པན། །གཞན་ཏུ་ཉིན་གཉིད་བད་ཀན་སྒྲིབ་ཅིང་སྒྲངས། །སྒྲིབས་བཤམ་མོ་ན་སྒྲིབ་ཐུར་
རིམས་འདེབས་འཐུར། །གཉིད་འཕེལ་རྒྱུགས་དང་སྒྲུང་བྱ་བྱེད་མེད་བཞེན། །གཉིད་
ཡེར་འོ་མ་ཞོ་ཆང་ག་ཁྱ་བཏུང་། །མགོ་པོ་བསྐྱེད་ཞིང་ན་པ་རྒྱལ་གྱིས་དཀང་། །ཞེས་པ་ནི།
སྒྲིབ་གང་ཞིག་མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག་པའམ་ཆག་པ་དེ་ནི་ཏུས་པ་རྒྱལ་པར་འཐུར་བའི་ཕྱིར་
དེས་ལྷས་ཁམས་མི་བདེ་ཞིང་རྒྱང་ནད་བསྐྱེད་པ་སོགས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་འཆོ་བའི་རྒྱར་འཐུར་
བའི་ཕྱིར་ཅི་ནས་ཀྱང་གཉིད་བདེ་བར་ལོག་པར་བྱ་ཞིང་། གལ་ཏེ་མཚན་མོ་གཉིད་ཆག་ན་
དེའི་ནང་པར་ཟས་མ་ཐོས་(བད་ཀན་མི་སྒྲིབ་པའི་ཕྱིར) པར་སྒྲུང་པར་བྱས་ལ། མདང་
རྒྱལ་གཉིད་ཆག་པའི་ལུན་དེའི་ཕྱེད་ཅམ་པར་གཉིད་ལོག་པར་བྱ་ཞིང་། གཞན་ཡང་ནམ་
སྒྲ་སོས་ཀའི་ཏུས་སྤྱུ་རྒྱལ་པའི་མཐུ་སྒྲིབ་ཅིང་མཚན་མོ་ཡང་ཐུང་བ་ཡིན་པས་ན་དེས་ལྷས་ཀྱི་
སྒྲིབས་དང་། གཟི་མདངས་འཕྲོག་ཅིང་རྒྱང་འཕེལ་པར་འཐུར་བའི་ཕྱིར་ཆང་གིས་ར་རྩ་བ་
དང་། ལྷས་སྒྲིབས་ཟད་པ། བྱ་རན་གྱིས་ནོན་པ། ཚལ་བས་ཏུ་བ་པ། སྒྲ་བ་ཤིན་ཏུ་
མང་པ། ཤས་པ་དང་འཇིགས་ཤིང་སྒྲག་པ་བཅས་ཀྱི་མི་རྒྱལས་ཀྱིས་དེ་བས་ཀྱང་ཏུས་དེའི་
སྐབས་སྤྱི་ཉིན་པར་ཡང་གཉིད་ཐུང་ཟད་དེ་ལོག་ན་རྒྱལ་ཞིང་ཕྱི་བར་འཐུར་བས་པན་ཏེ་རྒྱང་
འཕྲོགས་ཤིང་ལྷས་སྒྲིབས་ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱེད་པས་དེ་ལྟར་ཞེས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པའི་
གཞན་ཏུ་ནི་ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་ན་དེས་བད་ཀན་སྤྱག་པར་སྒྲིབ་ཅིང་། སྒྲ་གསོལ་ཏུ་སྒྲངས་
པ་དང་། ཞེས་པ་སྒྲིབས་བཤམ་ཏུ་འཐུར་ཞིང་མགོ་པོ་ན་ལ་སྒྲིབ་པ་སྒྲུར་བ་དང་། ཆམ་པ་

དང་རིམས་ལ་སྐྱེས་པའི་ནད་ཀྱིས་འདེབས་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་འབད་པས་སྤང་བར་བྱ་བ་
 དང་། གལ་ཏེ་མི་གང་ཞིག་གཉིད་འཕེལ་ཏེ་ཆེད་གས་པའི་ཆེད་དེའི་རྒྱ་བད་ཀན་ཟད་པའི་
 ཆེད་ཀྱི་རྒྱལ་གཏོང་བ་དང་། སྤང་བར་བྱ་བ། བྱད་མེད་བཞེན་ཏེ་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་པ་
 སྐྱེས་བྱས་ན་དེས་གཉིད་སྤང་བ་ཀྱི་འགྱུར་ལ། ཡང་ན་གཉིད་ཏ་ཅང་ཡེར་ཏེ་གཉིད་ཀྱིས་སྤང་བ་
 མི་འབྱུང་བའི་ཆེན་མོ་མ་རྒྱུ་མོ་དང་། ཞོ་ཆང་། ཤ་ཁུ་སྐྱེས་རྒྱ་ཞིང་བཅུད་དང་ལྷན་
 པའི་བཟའ་བཀུར་དང་། ཏིལ་མར་སྐྱེས་སྤྱུ་མ་གྱི་རིགས་མགོ་མོར་བསྐྱེད་ཞིང་ན་བའང་སྤྱུ་མ་
 ཅུང་ཟད་བསྐྱེས་པས་དགང་བར་བྱས་ན་དེས་ཕན་ཏེ་གཉིད་ལེགས་པར་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་
 ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

6. ཏིལ་པོ་སྤྱོད་ཐབས་ཏེ། ཏིལ་པོ་སྤྱོད་གནས་མི་མཐུན་བདག་པོ་ཅན། །མི་རྒྱལ་
 སྤྱུ་མ་མ་ཕྱགས་ཞན་ཉེན་པ་དང་། །ཆེ་མཆན་ལྷན་ཀྱིས་བཀའ་བྱེད་འཁྲིག་པ་སྤང་། །
 དཔུན་ཀྱིས་རྩ་ཅན་དེགས་ཆེ་བཀག་པ་མེད། །ཉོན་དཔྱིད་ཞག་གཉིས་དབྱར་སྐྱེས་ཆེ་
 བྱེད་སྤྱོད། །གཞན་ཀྱི་བྱད་མེད་ལ་ཞུགས་དབང་པོ་ཏམས། །མགོ་འཁོར་ཀྱིས་མིན་
 འཆེ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་ནི། ཏིལ་པོ་སྤྱོད་པར་འདོད་པའི་སྤྱོད་པོ་གང་དག་
 གིས་རང་རང་དང་རིས་མི་མཐུན་པའམ་སྤྱོད་གནས་མི་མཐུན་པ་དུད་འགྲོ་ལ་སྐྱེས་པ་ན་མས་...
 དང་། བྱད་མེད་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་བདག་པོ་ཅན་དང་། གཟུགས་ངན་ཞིང་སྤྱིར་ཀྱི་
 སྤྱུ་མ་པ། སྤྱུ་མ་དང་མིན་ཀྱི་རིད་པས་ཕྱགས་ཞན་ལ། ནད་དང་སྤྱུ་ངན་སྐྱེས་ཀྱིས་རབ་
 ཏུ་ཉེན་པ། ཆེ་མཆན་ལྷན་པའི་ཀྱིས་བཅས་སྤྱོད་མེད་ལ་བཀའ་པར་བྱེད་པའམ་འཁྲིག་པ་
 ཡོངས་སྤྱོད་ཐབས་བྱ་ཉེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེན། དེས་ཆེ་ལ་བར་ཀྱི་གཅོད་ཅིང་མི་མིས་པ་སྤྱོད་
 ཆེགས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ། །དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པའི་བྱད་མེད་ལ་ནི་དཔུན་གྱི་ཀྱིས་
 སྤྱོད་ཀྱིས་ཁམས་ཀྱི་ཏམས་སྤྱོད་པས་སྤྱུ་མིང་རྩ་བའི་ཁུ་བ་ཆེར་འཕེལ་ཏེ་དེགས་པ་དང་ལྷན་...
 པས་ན་དེའི་ཆེ་འཁྲིག་པ་ཡང་ནས་ཡང་ཀྱི་སྤྱོད་པར་བྱ་བར་བཀག་པ་མེད་མོད་ཀྱང་། ཉོན་
 དཔྱིད་གཉིས་ཀྱི་ཀྱིས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཏམས་སྤྱོད་པས་འཕྲིང་བས་ཞག་གཉིས་རེ་བར་དང་། དབྱར་སྐྱེས་