

ཨོཾ་སྲི་ཚེ་ལ་འཕེལ་ཕྱིན་པ།



ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་པར་བཞུགས་པའི།

༡༡། །སྤྱི་ཚེ་གས་འཕེལ་ཕྱོགས།

མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁུ་གིས་པེ་ཅིན་དུ་བརྒྱན་པའོ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལ།

དཔེ་འདི་གོ་སྒྲིལ་ཐོག་དཔེ་དབུ་སྐྱོན་ཁང་གི་ ༡༩༥༥ ལོ་ལོ་རྒྱུ་པ་ ༥ པའི་པེ་
 ཅིན་གྱི་དཔར་ཐོངས་དང་པོ་ལོ་རྒྱུ་ཡིག་གཞིར་བཟུང་སྟོག་ཅོས་པ་པོས་བསྐྱར་དུ་
 ལུ་དག་བྱས་རྗེས་བསྐྱར་བའོ། །

本書根据通俗讀物出版社1955年5月第一版第一次印刷版本并經原作者修改
 后譯出。

དཔེ་དྲུག་སྐྱོན་ ༡༢༥ (3) 2110

༡༥༥ ལོ་ལོ་རྒྱུ་པ་ ༥ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་སྟོག་མར་བཞུགས་པ།

ཡངས་ཀྱང་སྐྱོན་དང་ལྷན་ཞིང་ཡི་གཉིས་ཀྱིས་བཅས་པ།

བསྟོན་ནམས་པའ་གིས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ།

བསྟོན་ནམས་སྟོངས་ཀྱིས་ཀྱིས་ལུ་གཏན་ལ་པེ་པ།

ཁྱིན་ཀྱང་ཡིས་ཀྱིས་པར་ལུས་བྱས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱར་བ།

གནས་ལུ་པེ་ཅིན་གོ་ཅི་ཅན་སྟོ་དྲུག་སྐྱོན་ ༥༥ པ།

པེ་ཅིན་གྱིང་ཁྱིན་གྱི་དཔེ་སྐྱོན་ལས་རིགས་བྱས་ཆོག་པའི་ལག་ཁྱིར་མང་ ༩༥ ཐོབ་པ།

ཀྱང་དཔུང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར་དུ་བཏབ་པ།

ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཆོང་ཁང་ནས་བཏབ་པ།

༡༩༥༥ ལོ་ལོ་རྒྱུ་པ་ ༩ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་སྟོག་མར་བཞུགས་པ།

༡༩༥༥ ལོ་ལོ་རྒྱུ་པ་ ༩ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐོངས་དང་པོ་བཏབ་པ།

གྲངས་ཀ་ ༡ ནས་ 2000 བར་དུ་བཏབ་པ་བཅས་སོ། །

དཔེ་རིན་སྟོན་ལྷན་གཉིས།

༡༡། རང་དོན་གསལ་བཤད།

གཞུང་འདིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཅམ་སྤྱི་བའི་རིང་ལུགས་པའི་མཐོང་ཚུལ་
 ཀྱི་སྒོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
 འགྲུལ་འགྲུགས་བཅས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚམས་ཉིད་
 གང་ཡིན་བརྟན་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གྲུང་ཁུན་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཕལ་པ་རྣམས་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ཡོད་
 པར་མ་ཟད། གཞུང་འདིའི་ནང་དུ་ངལ་ཚོལ་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་མའི་རིགས་ཀྱི་
 འཇིག་རྟེན་བརྟན་པ་དང་། གྲུལ་རིམ་བར་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ཀྱིས་གྲུལ་རིམ་ཡོད་པའི་
 སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་པོར་འཆད་པ་དང་། ངལ་ཚོལ་
 ལ་མཐོང་ཚུང་བྱེད་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ནི་རྒྱལ་སྤྱོད་མི་དག་སོགས་ཀྱིས་བརྟན་ཚུལ་
 ཀྱི་མཐོང་སྤངས་ནོར་བ་རྣམས་ལ་དགག་པ་བཟང་ཞིང་། རང་འཇི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་
 ཉིད་ཅི་ལྟར་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྤེལ་རྒྱུ་དང་། གྲུང་
 ཁུན་དང་གིས་རང་རྒྱལ་ཀྱི་མི་དམངས་རྣམས་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་...
 ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འགོ་ཁྲིད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་སོགས་ཀྱི་སྒོར་ཀྱང་འགྲེལ་
 བཤད་པས་པོར་བྱས་ཡོད། གཞུང་འདི་གོ་སྤྱི་བར་བྱིས་ཡོད་པར་བརྟེན། སོག་
 ཁ་དང་ལུལ་ཚོལ་ལས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཅམ་སྤྱི་བའི་རིང་...
 ལུགས་སྤོབ་དེབ་བྱས་ཆོག་ཅིང་། དམངས་ཚོགས་རྣམས་ལ་ཐད་ཀར་བཤད་ནའང་
 ཆོག་ཤོ།

དཀར་ཆག

- ལཱ་དང་པོ། མའི་རིགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་ངལ་
 ཚེལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་སྒོར། (9)
- ས་བཅད་དང་པོ། མི་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིད། (9)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ངལ་ཚེལ་གྱི་རྒྱས་མཐུ་གང་
 ནས་བྱུང་བ། (14)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ངལ་ཚེལ་གྱིས་མའི་རིགས་ཀྱི་
 འཇིག་རྟེན་བསྐྱུན་པ། (20)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ངལ་ཚེལ་ནི་གིན་ཏུ་གཟི་བཞིན་
 དང་ལྷན་པ་ཡིན། (24)
- ལཱ་གཉིས་པ། སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་དེ་
 མའི་སྒོར། (31)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྤྱི་ཚོགས་ཟེར་བ་དོན་ཅི་ཡིན། (31)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྱི་ལ་རབས་ཡའི་བྱེད་སྐབས་
 ཀྱི་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོ། (33)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གདམས་སྤྱི་ཤེས་པའི་ཡོ་བྱད། (38)

གུས་དེ་འཕེལ་ཀྱས་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར། (88)

ས་བཅད་དང་པོ། གྲལ་རིམ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན། (88)

ས་བཅད་གཉིས་པ། གྲལ་རིམ་འབྱུང་བ་དང་ཉམས་

དམས་སྒྲུབ་པ། (92)

ས་བཅད་གསུམ་པ། གྲལ་རིམ་དང་གྲལ་རིམ་པར་

གྱི་འཕྲུབ་ཚེད། (96)

ས་བཅད་བཞི་པ། གྲལ་རིམ་པར་འཕྲུབ་ཚེད་བྱེད་

པའི་རྣམ་གྲངས། (102)

ས་བཅད་ལྔ་པ། གྲལ་རིམ་པར་གྱི་འཕྲུབ་ཚེད་ནི་

འགྲལ་སྒྲགས་ལྟ་བུ་ཡིན། (107)

ས་བཅད་དྲུག་པ། གྲལ་རིམ་པར་གྱི་འཕྲུབ་ཚེད་

བྱེད་པའི་བསམ་པའི་བྱེད་སྒྲུགས་འཇུགས་...

དཔྱོད་སྒྲུགས། (114)

ལེབ་ལྔ་པ། གྲུང་ཁན་རིང་ལྷགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དུས་

མཚམས་དང་པོ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལྷགས་

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོར། (120)

ས་བཅད་དང་པོ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱི་

ཚོགས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ། (120)

ས་པཅད་པཞི་པ། མི་ཚང་མ་གཤམ་ཡོན་ཅན་དུ་

འགྱུར་བ། (176)

ས་པཅད་ལྔ་པ། ། སྐོ་སྐོས་རྩམ་པ་གང་ཡོད་པའོན་

དྲ་སྐོ་སྐོས་གང་མཁོ་ལོན་པའི་ ། སྐོར། ... (180)

ལུ་བརྟན་པ། རང་རྒྱལ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་

རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྤུ་བར་བཞུལ་བྱེད་

རྒྱུ་སྐོར། (186)

ས་པཅད་དང་པོ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་

དུ་འགྲོ་བ། (186)

ས་པཅད་གཉིས་པ། བར་བཞུལ་གྱི་དུས་སྐབས་སྤྱི་

ཡོད་དཀོས་དོན་ཅི་ཡིན། (191)

ས་པཅད་གསུམ་པ། བར་བཞུལ་དུས་སྐབས་ཀྱི་

སྤྱི་ལམ་འགན། (197)

ས་པཅད་པཞི་པ། རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་

ཀྱི་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་བསྐྱུར་བ་མཛོན་དུ་བྱེད་

པ། (204)

ས་པཅད་ལྔ་པ། ཇིང་ལམ་ལ་བསྐྱུར་བཞོད་ཅི་

ལྟར་བྱེད་པ། (?) (212)

ས་བཅད་དྲུག་པ། རྒྱུ་ལས་ལ་བསྐྱར་བཞོད་ཅི་

ལྟར་བྱེད་པ། (༢) (220)

ས་བཅད་བདུན་པ། ལག་ཤེས་བརྗོད་ལས་ལ་བསྐྱར་

བཞོད་ཅི་ལྟར་བྱེད་པ། (227)

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། མ་ཅུའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བརྗོད་

ཚོང་ལས་རིགས་ལ་བསྐྱར་བཞོད་ཅི་ལྟར་...

བྱེད་པ། (233)

མེད་བརྒྱད་པ། སྤྲུམ་རང་རིང་འགོ་ཁྱིད་དེ་གྲང་ཁམ་

རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུགས་སུ་འཕྲོ་ཐུག་སྒྲིལ་། (246)

ས་བཅད་དང་པོ། གྲང་ཁམ་དང་ཁོ་ནའི་འགོ་

འཁྱིད་ལ་རྟེན་དགོས་པ། (246)

ས་བཅད་གཉིས་པ། གྲང་ཁམ་དང་ནི་ཅི་ལྟ་བུའི་

ཐོགས་ཁག་ཅིག་ཡིན་པ། (252)

ས་བཅད་གསུམ་པ། དང་གིས་འགོ་འཁྱིད་བྱེད་

བའི་རྒྱུ་ལ་ཅི་ལྟར་འདོན་པ། (259)

ས་བཅད་བཞི་པ། གྲང་གོ་གྲང་ཁམ་དང་གི་ཅ་

འཕྲུགས་སྤྱི་ལ་བ། (266)

ལུ་དང་པོ། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་
འདི་ནི་ངལ་ཚོལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་སྐྱོར།

ས་བཅད་དང་པོ། མི་ལ་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་དེ་ནི་ངལ་ཚོལ་གྱིས་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ཞེས་……
བརྗོད་ན་འབྲུལ་དུ་སྐྱོམ་སྐྱོམ་རྒྱུ་རེ། [དེ་འདྲ་ནི་ག་ལ་སྤྱད།
འཇིག་རྟེན་ན་རི་མཐོན་པོ་དང་། མྱང་ཆེན་པོ། གཅང་པོ་
དང་ཚུ་པོ། མཆོ་དང་མཆོའུ་སྟོགས་རང་ཡུང་ཁམས་ཀྱི་
དངོས་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱམས་ཅད་ཀྱང་ངལ་ཚོལ་གྱིས་གསར་དུ་……
བསྐྱུན་པ་རེད་དམ།] ཞེས་འདྲི་ཡོང་། རོགས་འདྲི་འདི་ངེས་
པར་དུ་གཤམ་ཆེ་རྒྱུ། རྟོག་མར་དོན་དེ་དོ་སྐྱོད་གསལ་པོར་
ས་བྱས་ན་རྗེས་མའི་དོན་ཆམས་གསལ་པོར་འཆད་དགའ།

ང་ཆོས་ངལ་ཚོལ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་བསྐྱུན་པ་རེད་ཅེས་……
བཤད་པ་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདྲིར་མིའི་རིགས་ཆགས་པ་ནས་……
བཟུང་སྟེ་ངལ་ཚོལ་གྱིས་ཀྱང་གསར་དུ་བསྐྱུན་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་
འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མེད་པ་ལས། དང་ཡུང་གི་ཁམས་ཆམས་

།ཀྱང་ངལ་ཚོལ་གྱིས་གསར་དུ་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་མ་...
 ཡིན། དཔེར་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་
 དང་། རི་རྒྱ་མཚོ་ལྗང་སོགས་ནི་རང་བྱུང་གིས་ཆགས་པའི་
 འབྲེལ་བ་ཤོག་མཐའ་བཤད་དུ་མེད་པ་ཞིག་ལས། ལྷ་ཞིག་གིས་
 །ཀྱང་གསར་བསྐྱུན་བྱས་པ་མ་ཡིན། གནའ་པོ་འི་གདམ་ལྗང་
 །དུ་རི་བོ་གང་དག་ལྷས་བསྐྱུན་པ་དང་། རྒྱ་བོ་གང་ཞིག་
 །ལྷས་བཟོས་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་དེ་དག་རང་དགར་བཤད་པ་...
 ཡིན་པས་བདེན་པ་ཡིན་པར་ག་ལ་འཐུད། འོ་ན་ངལ་ཚོལ་
 །གྱིས་འཇིག་རྟེན་གསར་དུ་བསྐྱུན་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་
 །གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་
 མ་ཡིན་དེ། མའི་རིགས་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་བྱས་ནས་རང་བྱུང་
 །གི་ཁམས་ལ་དབང་དུ་བསྐྱུར་ཞིང་བསྐྱུར་བཀོད་བྱས་པར་བརྟེན་
 །ནས་མའི་རིགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གསར་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་...
 །བྱུང་བ་རེད།

མའི་རིགས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་གསར་བསྐྱུན་ཐབ་...
 །པའི་རྣམ་མཐུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅི་ན། དེ་ནི་རྣམ་མཐུ་གིན་དུ་ཆེ་
 །བ་ཞིག་ཡིན། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་དུད་འགོ་གང་
 །ལའང་དེ་འདྲའི་རྣམ་མཐུ་མེད། དེ་ནི་མ་ཡིས་ཡོ་བྱད་སྒྲ་

ཆོགས་པ་ཐོས་ཤིང་པགོལ་ནས་ངལ་ཚེལ་ཤོན་སྐྱེད་བྱེད་བྱུང་བ་ ..
དེ་ཡིན།

ཚང་མས་མཆིན་གསལ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྒོག་
ཆགས་མཐའ་དག་གསོན་པོར་བྱུང་བའི་ཐབས་ནི་དང་པོར་ཟས་
ཟ་དགོས། དེ་ཡང་འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་གྱིས་ཟས་
བཟའ་ན་གཙོ་པོར་རང་གི་ལྷན་མོ་དང་མཚུ་ལ་རྟེན་དགོས་པར་
བརྟེན་དེས་ཡོ་བྱེད་ལྟར་གོ་ཆོད་པ་ཡིན་ཡང་། དེ་ནི་རང་བྱུང་
གིས་སྐྱེས་པ་མ་གཏོགས་པའོཅས་པ་མིན། ཡོ་བྱེད་དེ་ལྟ་བུ་ནི་
ལེགས་པའོཅས་བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་སོང་བས་གོང་སྐལ་ཀྱང་མེད་པ་
སྐྱོས་མི་དགོས། དེའི་རྒྱན་གྱིས་དུད་འགྲོ་འི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་
ཐབས་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བཀག་འགོག་ཆེས་ཆེ་བ་མ་སྟོང་ ..
ཐབས་མེད་ལ་བརྟེན་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་ནི་ག་ ..
ལ་སྟི། དཔེར་ན་ནོར་ལུག་གིས་སྤྲོ་བཟའ་བ་དང་།
བྱིས་སྐྱུག་པ་བཟའ་བ་སོགས་མནའ་པོ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་དེ་ ..
ག་རང་ལ་གནས་ཤིང་། དུས་གང་དུ་སྐྱེའམ་ཀྱང་འགྱུར་རྒྱ་
མེད། དུད་འགྲོ་ཁ་གསལ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱི་འཆོ་དཀར་
བས་གསོན་ཐབས་མེད་པ་བྱུང་། དཔེར་ན་སྤྲོ་བ་ནི་གཅན་
གཟན་གྱི་ནང་ནས་ཆེས་ངར་ཞིང་དུ་ག་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དུད་ ..

२५. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥
 २६. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ २ ॥
 २७. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ३ ॥
 २८. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ४ ॥
 २९. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ५ ॥
 ३०. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ६ ॥
 ३१. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ७ ॥
 ३२. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ८ ॥
 ३३. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ९ ॥
 ३४. ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १० ॥

མི་ཞི་དེ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་སྟེ། མིས་ཨོ་ཤུང་པའོས་
 ཅས་ཐོན་སྤྱད་ཤེད་གེས་པར་པར་ཅན་རང་ཤུང་ཁམས་ཀྱི་ལགས་...
 འགོག་སྒྲ་ཚོགས་རང་གིས་བརྟུལ་ནས་མེལ་ཐུབ་པར་མ་ཟད།
 རང་ཤུང་ཁམས་ལ་ལོགས་པའོས་ཤུས་དེ་རང་ཤུང་ཁམས་ཀྱི་...
 དངོས་པོ་མང་པོ་མེད་ཡིད་ལ་འདོད་པ་རྒྱུ་ལྡན་རང་གིས་...
 བསྐྱར་ཐུབ་ཐུབས་མེད་ཀྱིས་འཚོ་ཐུབས་ཡར་དེ་ལྷ་པོ་...
 ལྟར་ཤོད་འཕེལ་དུ་ཤུར། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་དངོས་རྒྱས་
 འཁྱར་ན་མང་གོས་རྒྱ་མ་རྒྱུག་ཅུངས་བརྟན་ཅུ་མ་གཏོགས་...
 འཁྱར་མི་ཐུབ། གལ་དེ་ཐུག་ཐོག་དུ་ཁྱར་གིང་གིས་འཁྱར་ན་རྒྱ་
 མ་བརྒྱ་ལྷག་ཅིན་འཁྱར་ཐུབ། ཤིང་ན་འཁོར་ལོ་ལ་བཀལ་ནས་
 འཁྱར་ན་རྒྱ་མ་བརྒྱ་ཐུག་ཁ་གསལ་ཤུང་ཤུང་ཐུབ། དེང་སྐབས་
 མི་འཁོར་དང་། ལྷངས་འཁོར་པའོ་གསལ་པས་རྒྱ་མ་ཀྱི་ཐུག་

གས་འབུས་ཕྱག་མང་པོ་བཀལ་ནས་འགྲོ་བྱུང། འབུ་གསོད་
 ལྷན་ཆུ་གཏོར་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱང་བཟོ་བྱུང་བས་སྤྱང་བལ་ལ་.....
 གསོད་པའི་འབུ་བསད་པར་མགྲོགས་ལ་རྒྱས་པ་ཆེ། འཁོར་
 གཉིས་ཤོང་གཉིས་ཅན་གྱི་ཚེ་ཆས་གསར་བས་ཞིང་ཚེས་ན་ཚེ་...
 ཆས་ཉིང་པས་ཚེས་པ་ལས་ལེགས་གིང་མགྲོགས་ཁར་གདིང་བལ་
 མོར་ཚེ་བྱུང། གལ་ནི་འབྱུང་འཐེན་འབྱུལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཚེས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་ཀྱང་ལེགས་གིང་མགྲོགས་པ་ཞིག་ཡིན་.....
 ལྷུངས་བྱིད་རང་དགོངས་པ་བཞེད་དང་། མིས་ཡོ་བྱད་བཟོས་
 ནས་ཐོན་སྐྱེད་ཐེང་ཤེས་པར་བརྟེན་རང་བྱུང་ཁམས་གདུལ་བའི་
 རྒྱས་སྐྱེད་ཆེ་ཆེར་འཕར་བ་དང་། ཐོན་སྐྱེད་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་
 མཐོང་སོང་བ་མ་རེད་དམ། དེའི་བྱིད་མའི་རིགས་ཀྱིས་ཐོན་
 སྐྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྐྱེད་ཤེས་པ་དང་། བཟོ་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་
 གཞི་ནས་ངལ་ཚོལ་ངོ་མ་བྱས་པ་རེད། མའི་རིགས་དང་དྲུང་
 འགྲོ་གཞན་དག་པར་གྱི་རྩ་བའི་བྱད་པར་ཡང་ངལ་ཚོལ་ལ་རག་
 ལས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆེས་སྤུ་ཡོ་བྱད་རིམ་གྱིས་ཆེ་ལེགས་
 དང་། ཐོན་སྐྱེད་སྐྱར་ལས་ལྷག་པར་གོང་འབྱུང། རང་
 བྱང་གི་ཁམས་ནམས་གདུལ་བའི་རྒྱས་སྐྱེད་པ་ཅས་ཆེ་ཆེར་.....
 འབྱུར་བར་བརྟེན། འབྱུང་འབྱུར་གྱང་ཁན་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོ་

Downloaded from <http://ajphaphysocpharm.sagepub.com> at 11:01 11 November 2014

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

ཆེས་གནད་པོ་འི་སྐབས་ཀྱི་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱག་མར་

ཨ་བྱད་ལྷ་བྱ་གང་ཡང་བཟོ་མི་ཤེས་པར་རང་བྱུང་གི་ཅ་ལག་...
 ལས་སྤྱོད་པ་ཤིང་སྤྱོད་པ་དཔེར་ན། རྩོང་པོ་འི་ཡལ་གས་
 སྤང་ཏེ་གཤམ་གས་པ་དང་། རྩོང་གཤམ་རྩོང་པོ་ཤིང་སྤྱོད་
 གྱིས་ས་བཞོ་བ་མེད་པ་བྱས་སྤང་། དེ་རྩོང་པོ་ལ་ཚུལ་ལྷན་རིང་
 བྱས་པར་བརྟེན་ཨ་བྱད་པོ་ཤིང་མེད་ཚུལ་ཤིང་རང་གི་རྩོང་...
 ལག་གིས་པོ་ལ་ཚུལ་བྱེད་པའི་བཟོ་ལྷ་རྩོང་གས་དང་མཐུན་པའི་
 ཨ་བྱད་ཤིན་ཏུ་ལས་སྤྱོད་པ་མང་པོ་བཟོས་པ་དཔེར་ན། མཚུབ་
 མེས་གང་ལ་བཟུགས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་སྤྱབས་བཤེས་ཨ་བྱད་ཀྱིས་དེ་...
 ལ་བཟུན་ནས་རྒྱག་པའི་རྩོང་མོ་བརྟེན་ཏེ་མཐུང་བཟོས་པ་དང་།
 མཚུབ་མོ་བཟུགས་ན་དེ་རྩོང་པོ་གང་ཡང་ལེན་བྱལ་བ་ལྟར་དེ་ལ་...
 བཟུན་ནས་སྤང་འཇུག་བཟོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་མི་རྣམས་ཀྱིས་
 པོ་ལ་ཚུལ་ལྷན་རིང་བྱས་པའི་རྩོང་གིས་རྩོང་ལག་མེད་ཀྱི་... ..
 འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱང་མི་གཅིག་པ་རྩོང་གས་བྱུང་ཁར། མའི་ལྷ་
 པའི་ནང་ཏུ་ཤེས་རབ་ཀྱང་རྩོང་མེད་འཇུག་ནས་ཨ་བྱད་པོ་...
 བའང་རིས་བཞིན་ལེགས་ལ་ཞིབ་བྲུ་བར་བྱུར། གནང་པོ་འི་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་རྩོང་གིས་མི་འབྱུང་བ་ལས་རྩོང་མེད་དང་མེད་པ་...
 འབྱུང་མི་ཤེས་ཀྱང་། དེང་འདྲིར་རྩོང་ལ་བཟུན་ནས་མི་
 འབྱུང་ཤེས་པར་མ་ཟེད། རྩོང་ཀྱང་བྱམ་ཏུ་བཞོལ་ཤེས་པར་བྱུར།