



ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་གསུང་པུ་ཞིབ་འཇུག་མཛུགས་ཀྱི་

国际藏医研究学院

WWW.IATTM.ORG



གཡུ་ཐོག་སྤིང་ཐིག་གི་སྒོན་འགོ།

མེ་ནག་ཚང་གི་མཛུགས་ཀྱི་གསུང་པུ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་གསུང་པུ་ཞིབ་འཇུག་མཛུགས་ཀྱི་ནས་དབར།



ཡངས་ཀྱི་མཁའ་ལྷ་པོ་ལྷོ་

གཡུ་ཐོག་སྤྱིང་ཐིག་གི་སྒོན་འགྲོ།

མཛེན་མ་ཆ་དེ་ལྷ་མ་ཆ་ལྷོ་མ་ཆ།

གཞུང་རྒྱལ་གྱིས་གཉིས་ཡིན་པ་སེ། དཔེ་ཁག་འདི་བཞི་བསྟར་ན་ཐུན་རྒྱལ་གྱི་
གཡུ་ཐོག་པའི་ཐུན་མིན་ལྷགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལ་གསུམ་སྟེ། ཐུན་མོང་སྒོ་ནས་
འཕྲོ། ཐུན་མིན་སྒོ་ནས་འཕྲོ་དང་རྒྱན་སྒྱུད་སྒོ་ནས་འཕྲོ་བཅས་སོ། །

དང་པོ། ཐུན་མོང་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལ་ཕྱེ།

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བ། ཆོ་མི་རྟག་པ། ལས་རྒྱ་འབྲས།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ཐར་བའི་ཕན་ཡོན་རྣམས་སོ། །

༡. དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བ། དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བ་
བརྒྱ་ལྷན་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་རྟེན་དཀའ་བའོ། །

༢. ཆོ་མི་རྟག་པ། ཕྱི་སྒོ་དཀྱིལ་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བརྒྱད་ཀྱི་འགྲོ་
བ་ཐམས་ཅད་དང་ཁྱད་པར་བདག་ཅག་མིའི་ཆོ་མི་རྟག་པ་འཆི་རྒྱུ་ཤིན་
ཏུ་མང་བའོ། །

༣. ལས་རྒྱ་འབྲས། ལས་དཀའ་རྟག་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ལས་
འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེད་པའོ། །

༤. འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས། འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལ་ཉེས་
དམིགས་དང་སྟུག་བསྐྱེད་གྲངས་མང་བའོ། །

༥. ཐར་བའི་ཕན་ཡོན། ཐར་བ་ཐོབ་པ་ནི་འཁོར་བའི་སྟུག་བསྐྱེད་
ལས་རྒྱལ་བའོ། །

གཉིས་པ། ཐུན་མིན་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལ་བརྒྱད་དེ།

གསལ་འདེབས། རྒྱབས་འཕྲོ། སེམས་བརྟེན་དང་ཆོད་མེད་བཞི།

བརྟེན་ཕྱག་ རྟེན་བ་དང་མཛུལ། ལུས་སྒྱིན། ཆོགས་མཆོད་(ཆོས་
བརྒྱད་དང་ཡར་རྟེན་རྟེན་ཆོས་བརྒྱ་ལྷན་མཆོད་ཕྱག་ལེགས་པ་སྟུན་སྒྱུད་སྒོ་ནས་འཕྲོ་
ཕྱག་ཀྱང་ཆོག་སྟེ།) བཅས་སོ། །

གསུམ་པ། ཐུན་སྒྱུད་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལ་ཕྱེ།

༡. ཐུན་སྒྱུད་སྒོ་ནས་འཕྲོ། ཐུན་དང་ཆོས་ཀྱི་ཐུན་དང་ཐུན་བ་ཆོད་ལྟ་
སྟེ་གསལ་མཆོད་པའི་གནས་ལ་བརྟེན་བ་ཀྱང་ཕྱག་ཕེད། །

༢. ཐུན་གཏོང་། དབུལ་པོ་དང་མི་རུས་པ། ལྷག་པར་དུ་ནད་པ་
ཉམ་ཐག་ལ་སྒྱིན་པ་གཏོང་བའོ། །

༣. རྟག་བསྐྱེད། འཆི་རིས་ཀྱི་མི་ལ་ཐུན་དབུད་དང་སེམས་ཅན་
གཞན་གྱི་སྟུག་བསྐྱེད་པར་ཕྱེ་ཆོ་ཐར་གང་ཐུབ་གཏོང་བའོ། །

༤. ཞིག་གསོ། གཙུག་ལག་ཁང་དང་ལྷ་ཁང་། ཐུན་ཁང་དང་ཐུན་
ཀྱི་སྒྲུབ་བྱ་སྟེ་གསལ་ཉམས་པ་ཞིག་གསོ་བའོ། །

༥. བཀའ་སྒྲིག་ ཐུན་རྒྱལ་གཡུ་ཐོག་པའི་གསུང་གསལ་རིག་རྒྱུད་
བཞི་དང་གཡུ་ཐོག་སྒོ་དཀྱིལ་ཐོག་སྟེ་ཐུན་དང་ཆོས་ཀྱི་བཀའ་སྒྲིག་པ་སྟེ་
ཁྱབ་པར་སྒྲེལ་བའོ། །

༦. ལམ་བཅོས། མི་དང་སྟོག་ཆགས་མི་ཐར་བའི་ལམ་འབྲས་དང་
ཟམ་པ་སྟེ་གསལ་བཅོས་དགས་པ་བཅས་སོ། །

དེ་རྟེན་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལེགས་པོར་བཏང་ན་ནང་དོན་ཆ་ཆོད་ཞིང་
ཉམས་ལེན་སྟབས་བདེ་བ་དང་ཕྱིན་སྟབས་ཀྱི་ཆོན་ཁ་ཆེ་བའོ། །

ཆོས་ཀྱི་མང་གསལ་གཡུ་ཐོག་སྒོ་དཀྱིལ་ཐོག་སྟེ་ཐུན་སྒྱུད་སྒོ་ནས་འཕྲོ་ལ་ཆོགས་ཞིང་

ཞིག་གསུངས་ཀྱང་འདི་རུ་ཕྱི་སྐྱབ་ལྟར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ཅ་བ་.....
 གསུམ་དང་ཆོས་རྒྱུད་ཀྱི་འདུས་ཀྱི་རོ་པོ་སྐྱབ་ཀྱལ་གཤུ་ཐོག་ཁོ་ན་བསྐྱེད་.....
 ས་ནི་སྐྱབས་བདེ་ཞིང་ཕྱིན་སྐྱབས་ཤིན་རུ་ཆེ་ལ། རྒྱུ་པ་ཅན་དག་གིས་.....
 ཆོགས་ཞིང་བསྐྱེད་ཡང་ཆོག་གོ།

རུས་ནི་ཡར་རོའི་ཆོས་ལ་འགོ་རྒྱུགས་ན་ལེགས་ཏེ། རྒྱད་པར་.....
 སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་རུས་ཆོས་བརྒྱད་དང་དཔལ་འཁོར་རུས་ཡར་རོའི་ཆོས་.....
 བརྒྱད་དང་། ཡང་ན། རྒྱན་པ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རུས་ཆོས་བཅོ་ལྔ་དང་མཁའ་.....
 འཕྱེད་རུས་མར་རོའི་ཉེར་ལུ་ལ་འགོ་རྒྱུགས་ན་རབ་རུ་ལེགས་ཤིང་། རུས་.....
 ཡུན་ནི་ཐུན་མོང་རྒྱན་འཕྱོ་ལ་རང་སྐྱོས་གང་རྒྱེགས་དང་རྒྱད་པར་གྲངས་.....
 གསོག་ལས་རང་རྒྱུད་ལ་དཔེ་ཤེས་སྐྱེ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ཐུན་མེན་རྒྱན་འཕྱོ་ལ་.....
 གཞུང་གི་དངོས་རྒྱན་ལ་བརྟུན་གཅིག་ལས་མི་ཉུང་ཞིང་། ཉགས་ཐོན་པར་.....
 དང་། ཡང་ན་བརྟུན་གསུམ་མམ་རྒྱབ་གཅིག་ ཁོ་མོང་ཡོད་པ་རྣམས་.....
 གྱིས་སྐོར་ཆེན་སྲིད་ཐིག་རྒྱན་འཕྱོ་ལྟར་འདུམ་གསོག་བྱས་ཀྱང་བཟང་རོ།།
 རྒྱན་རྒྱུད་རྒྱན་འཕྱོ་ནི་རུས་ཡུན་གཏན་འཁེལ་མེད་པར་གང་ཐུབ་བྱ་རྒྱུ་.....
 དང་། སྐྱིར་ཐུན་མེན་རྒྱན་འཕྱོ་བརྟུན་ཆར་རྒྱུད་རྒྱན་འཕྱོར་ཉམས་ལེན་.....
 བྱས་ན་ཤིན་རུ་བཟང་རོ།།

རྒྱན་འཕྱོ་འདི་དེ་བརྒྱད་པ་ནི་གཤུ་ཐོག་སྲིད་ཐིག་སྐྱེ་བྱུང་དང་.....
 གཅིག་མཆོངས་ཡིན་ལ། འདོན་ཆོག་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ནི་ལྷགས་པོ་རི་རིག་.....
 ཕྱིད་འཕྱོ་པན་སྐྱིད་གི་ལྷགས་ཡིན། མཁན་ཆེན་ཁོ་རུ་ཆེ་རྣམ་དང་མཁན་.....

པོ་རྒྱལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་རྣམ་ལུང་ལས་ཁོ་པོར་གཤུ་ཐོག་སྲིད་ཐིག་.....
 སྐྱེ་བྱུང་གི་དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།།

གཤུ་ཐོག་སྲིད་ཐིག་གི་རྒྱན་འཕྱོ་འདི་ནི་ཞག་བརྟུན་ཅམ་གྱི་ཉམས་.....
 ལེན་བྱས་ཀྱང་ཕྱིན་སྐྱབས་དང་དངོས་ཐུབ་གཞན་ལས་ཆེ་བ་ནི་གཤུ་ཐོག་.....
 གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་མཆོག་གི་ཞལ་ནས་“རྒྱད་པར་དེད་རང་.....
 ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་བྱུང་འདི། སྐྱེ་བྱུང་གཞན་ལས་ཕྱིན་སྐྱབས་ཆེ་ཐག་ཆོད་པ་.....
 ཞིག་ཡིན། སྐྱེ་བྱུང་གཞན་ལ་གསོལ་བ་མི་ཆེ་རིལ་པོར་གང་བརྟུན་པ་བས།
 ཁོ་པོ་ལ་ལོ་རུ་བརྟུན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ། གཞན་ལ་ལོ་རུ་བརྟུན་པ་ལས་.....
 ཁོ་པོ་ལ་རྒྱབ་པ་རུ་བརྟུན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ། གཞན་ལ་རྒྱབ་པར་བརྟུན་པ་.....
 བས་ཁོ་པོ་ལ་ཞག་དང་ཟམ་དང་། སྐད་ཅིག་ཐང་ཅིག་ཅམ་བརྟུན་པས་.....
 ཕྱིན་སྐྱབས་ཆོས་རྒྱུར་ཏེ། འདི་མི་བདེན་པར་གང་འདྲ། ཁོ་པོར་ས་མེམས་.....
 ཅན་བསྐྱུས་པས་ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་སྐྱུས་དང་བཅས་པས་བདག་གི་མགོ་.....
 པོ་མ་རྩ་ཀྱའི་དྲི་གཤུ་པ་བཞིན་རུ་ཆལ་བར་ཁོས་ཤིག་”ཞེས་གསུངས་པ་ལས་.....
 རྒྱགས་ཐུབ་པས་པོད་སྐྱབ་པ་རྣམ་པས་ཐུབ་མཁའི་ཕྱོགས་རྒྱུད་མེད་པར་.....
 ཡིད་ཆོས་དང་དད་པ་ལྟ་མེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ལོ།།

ཞེས་སྐྱེ་ཁྱེད་༠༠ རོའི་དེད་ཕྱིད་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་རྒྱུས་ལོ་ལོ་ལོ་རྒྱལ་མ་རྩེ་ནས་རྒྱུར་བཤོ།།

གང་གི་སྐྱུག་པ་ཀྱི་གསང་ཆེན་མཆོག་།

སྒྲིམ་པ་ཀྱན་བུལ་བདེ་བ་ཆེ།།

གཤམ་རབ་པ་རྩལ་ཕྱིན་ལ་གནས།།

མཚན་སྒྲུལ་གྱི་ཉལ་སྐྱགས་ཕྱག་འཛལ།།

བྱུང་བ་ཀྱན་ཀྱང་འདྲིན་བ་ཁྱེད།།

ཁྱེད་ལས་གཞན་པའི་སྒྲིབ་པ་ནི།།

འཁྲོ་བ་ཀྱན་ལས་འགང་མ་མཆིས།།

དེ་ཕྱིར་ཁྱེད་ལ་སྒྱུབས་སུ་མཆི།།

ཁྱིམ་པས་ཁྱེད་མཆོན་མ་སྐྱོམ་པའམ།།

སྐྱོམ་ཀྱང་གྲས་པར་མི་བཞེན་པར།།

དེ་ལས་ཕྱིར་རྗེ་གཞན་མེད་པས།།

བཆེ་བས་ཁྱེད་ཀྱིས་རྗེས་སུ་བབྱང་།།

ཁྱེད་ཀྱི་མཆོན་སྐྱོམ་སྒྲུབས་སྟངས་པས།།

དེ་ནི་ནམ་ཡང་ཕྱིར་མཆོར་མིན།།

དེ་ཕྱིར་མིག་ཚུ་གསོ་བཞིན་བྱ།།

ཕྱིར་ནས་བྱས་ཀྱན་གསོལ་བ་འདེབས།།

རབ་འབྱམས་བྱུང་བའི་དགྱེལ་འཁོར་མཆོག་།

གསང་ཆེན་ཁྱེད་སྐྱོར་རྩོམ་ཅིག་པས།།

དེ་མིང་ཁོ་ནར་མངོན་སྤྲུལ་བྱ།།

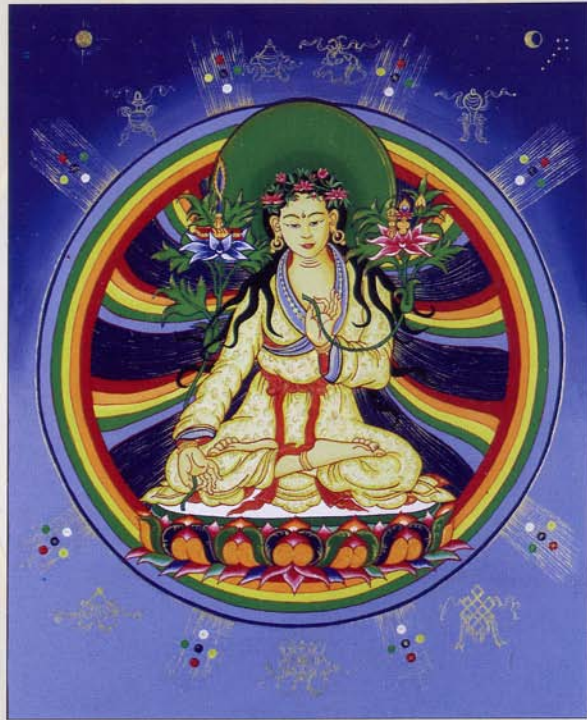
མ་ཁལ་བྱུང་འཁྲོ་བས་སྐྱོབ་པར་ཤོག།

ཨི་མ། སའ་མཛྙ་ལྟ།

དགོ་ལེགས་འཕེལ།

སུམ་རྩོན་ཡི་ཤེས་གཟུངས་ནས།

དབང་ཐོབ་ཅིང་དམ་ཆེག་དང་ལྷན་པའི་ནལ་འཁྱར་...
 པམ། གནས་དཔེན་ཞིང་ཡིད་དང་མཐུན་པར་མཐུན་
 རྒྱུ་པམགས། རྒྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་དགལ། གཏོར་...
 མཆོད་ཅི་འཁྱར་བཤམ། རྫོང་གསུམ་རྣམ་གཡེང་སྤངས་
 བས། ཆེ་གཅིག་པའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་པར་
 བྱའོ། ། དེ་ཡང་དྲི་བཟང་པོས་བྱུགས་པའི་མཛུལ་གྱི་སྟེང་
 ཏུ། པར་འདབ་བཞི་དབུས་དང་ལྷ་བྱིས་པའམ། འབྲུའི་
 ཆོམ་བུ་བཞོད་པའི་དབུས་སྟུགས་སྐྱུ་རབ་གནས་དང་.....
 ལྷན་པ་བཞུགས། དེའི་མདུན་དུ་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་
 དང་། བཟང་པོ་བྱུག་ལ་སོགས་པའི་སྒྲན་རྣ་ཆོགས། རིན་
 པོ་ཆེ་རྣ་ཆོགས་དར་རྣ་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲན་གཟིགས་དགལ།
 དེ་ནས་སྒྲན་བདེ་བ་ལ་འཇུག་སྟེ། རྒྱུབས་ཡུལ་དཀོན་
 མཆོག་གསུམ་གྱི་རོ་པོ་སངས་རྒྱལ་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་དང་...
 མཆོངས་མེད་ཀྱན་དཔྱེར་མི་ཕྱེད་པ་སྐྱུ་གཟུགས་དེ་དང་...
 བ་མི་དད་པར་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་མཆོན་དཔེ་འོད་གྱི་...
 སྤང་པོར་བཞུགས་པར་བསམ་ལ། ཞེ་ཐག་པ་ནས་བདག་
 གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རེ་རྟེན་དུང་པ་ཞིག་བྱ་ཞིང་།
 ཕྱི་སྐབ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས།



ཆ་གསུམ་ཀྱན་འདུག་སྒྲན་རྒྱལ་གཟུགས་ཀྱི་པོ་འོད་ཀྱི་མཆོན་པོ།

ཆད་མེད་བཞི།

འཕྱོ་བ་མེས་མ་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་བྱུང་དང་
ཐུན་པར་བྱུང་ཅིག ། བྱམས་པ།

ལྷན་བཞུང་དང་ལྷན་བཞུང་བྱུང་དང་བུང་བར་བྱུང་ཅིག །
མྱོང་ཆ།

ལྷན་བཞུང་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲུང་བར་བྱུང་
ཅིག ། དགའ་བ།

ཉེ་མིར་ཆགས་ཤར་གཉིས་དང་བུང་བའི་བྱང་རྫོམས་ཆེན་མོ་
ལ་གནས་པར་བྱུང་ཅིག ། བྱང་རྫོམས།

ལན་གསུམ་མམ་བདུན། ཉེར་གཅིག

བཞུང་ཕྱག

ཆོག་ས་པས་གས་པ་དང་རྟིག་མེད་ཕྱོང་བར་བཞུང་ཅིར་ཕྱག་འཆོལ་བ།

གང་གི་དྲིན་བྱིས་བདེ་ཆེན་ཉིད། །

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང་། །

ཟླ་མ་མིན་ཆེན་ལྟ་བུའི་སྒྲ། །

རྩི་ཆེ་ཅན་ཞབས་པད་ལ་འབྱད། །

ལན་བརྒྱ་ཙེ་གཅིག

མཛེལ།

ལྷན་ལ་ཡོན་ཏན་སྒྲིལ་བའི་མཛེལ་ལྷན་ལྷན་པར་ཆོག་མ་གཤིས་བསགས་པ།

བདག་གཞན་ལྷན་དང་ཡོངས་སྒྲིལ་དྲུག་གཞུག་གྱི།

དག་ཆོག་མ་དང་བཅས་ཀྱི་སྒྲིལ་མཛེལ།

ལྷན་བཟང་མཛེལ་སྒྲིལ་བསམ་ཡས་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ།

ལྷ་མ་དཀོན་མཛེལ་བྱས་ཆེ་ཅན་ལ་བྱུང།

བསྐྱོད་ནམས་ཡོ་ཤེས་ཆོག་མ་གཤིས་ཆོག་མ་དང་ཅོག།

ལན་བཟུ་ཙ་གཅིག

