

高级中学课本
人 口 教 育
(试用本)
全 一 册
(藏 文)

高级中学人口教育编辑室编
青海民族教材编译处译

青海民族出版社出版
青海省新华书店发行
青海民族印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75
1984年8月第1版 1984年8月青海第1次印刷
印数：1——2,000

书号MK7181·122 定价0.22元
0.23

དཀར་ཆག

འགྲོ་བཞིན། (1)

ལུ་དང་པ། མར་ཁེ་མི་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་གངས་མིགས་པའི་
གཞུང་ལུགས་སྒྲོ་མི་གཞི་ཚའི་ལྷ་ཚུལ།
..... (4)

ལུ་གཉིས་པ། མི་གངས་མོང་འཕེལ་དང་ལྷེས་དོས་ཆགས་
ལྷངས་དོ་མཉམ། (22)

ལུ་གཞུམ་པ། འཛམ་གླིང་གི་མི་གངས་གནས་ཚུལ་མདོར་
བསྟུན། (37)

ལུ་བཞི་པ། རང་ཚུལ་གྱི་མི་གངས་འཕེལ་ཚུལ་དང་ད་ལྟའི་
གནས་ཚུལ། (60)

ལུ་ལྷ་པ། རང་ཚུལ་གྱི་མི་གངས་མོང་རྒྱ་འཕེལ་བར་ཆོད་
འདོན་དང་མྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེར་.....
རབས་ཅན་མདོན་འཕྱར་བྱེད་པ། (79)

ལུ་རྒྱ་པ། རང་ཚུལ་གྱི་གངས་ཀྱི་རྒྱད་ལྷས་ཐེ་ལེགས་ལྷ་
གཏོང་བ་དང་མྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེར་
རབས་ཅན་མདོན་རྒྱ་འཕྱར་བ་བྱེད་པ། ... (97)

ལེའུ་བརྒྱན་པ། རང་ཀུལ་མི་གྲངས་གོང་འཕེལ་ལ་ཆོད་འཛིན་
 བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་དང་ཞིབ་གསལ་གྱི་
 གྲང་བ། (111)

ལེའུ་བརྒྱན་པ། སྤྱ་ལྷ་མྱེ་བར་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཙ་བའི་
 རིགས་པ། (144)

ལེའུ་དབྱ་བ། མི་གྲངས་སྐྱམ་ཅིས་དང་མི་གྲངས་འཆར་
 འགོད། (160)

ཐུར་བཀོད། མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད། (172)

མི་གྲངས་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་རིགས། (177)

འཕགས་པར།

མི་ཡང་མ་ཕྱི་གནད་དོན་ནི་དེ་རང་འཇམ་མིང་ཚོགས་མི་ཆ་ལས་.....
 གྱིས་ཆེས་མེས་མ་ཁྱར་བྱེད་པའི་གནད་དོན་གྱི་ཡ་གྱལ་ཡིན། མཁུམ་
 འཕེལ་རྒྱལ་ཆོག་པ་དང་དེ་མིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཁྱད་ས་མང་པོ་ཆར་ལས་.....
 མིག་མར་མི་ཡངས་ཕྱི་གནས་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། མ་
 བོངས་པའི་འཕེལ་རྒྱལ་ལ་རྩོད་དཔག་ལྷ་ཆོག་པ་བཞིན་ཡོད།
 འཇམ་མིང་ཚོགས་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་གྲང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་མི་.....
 ཡངས་གནས་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཡིད་འཇོག་བྱེད་ཅིང་དེ་དང་
 མཐུན་པའི་མི་ཡངས་མིང་རྩལ་པོར་འགྲོད་བྱེད་པ། རང་རྒྱལ་གྱིས་ཨ་
 ར་པས་བརྟན་ཅུ་བ་ནས་བསྐྱར་མི་ཡངས་སྤྱི་གནད་དོན་ལའང་ཤིན་
 ཅུ་མཆོང་ཆེན་བྱེད་པཞིན་ཡོད། ཏང་གི་སྐབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་
 ཆོག་པ་ཆེན་གྱིས་འཆར་ལྗན་ལུ་པཅོལ་ལག་ཡིན་བྱེད་པ་དེ་ནི་རང་རྒྱལ་...
 ཕྱི་གནི་ཅའི་རྒྱལ་རྩལ་གིས་ཡིན་ཞེས་བརྟོན་ཡོད། རང་རྒྱལ་གྱི་ཅ་
 རིམས་ནང་ཏུ་“རྒྱལ་ཁབ་ཕྱིས་འཆར་ལྗན་ལུ་སྤྱི་བ་དེ་ཁྱབ་སྤེལ་.....
 བཏང་ནས། མི་ཡངས་ཁོང་འཕེལ་དེ་དཔལ་འཕྱར་དང་སྤྱི་ཆོག་ས་
 ཁོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གནི་དང་མཐུན་པར་བྱེད་དེས་”ཞེས་གཏན་.....
 འབེབས་བྱས་ཡོད། དེ་དག་ཆར་ལས་མི་ཡངས་སྤྱི་གནད་དོན་གྱི་

གལ་ཆེ་པའི་རང་བཞིན་གསལ་བཤད་བྱས་པ་རེད། མི་གྲངས་སྐར་གྱི་
 གནད་དོན་ནི་རང་རྒྱལ་དུ་ཆད་མཐོན་པོའི་ཁྱེ་ཆགས་རིང་ཕྱགས་གྱི་.....
 དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་ཆད་མཐོན་པོའི་ཁྱེ་ཆགས་རིང་ཕྱགས་གྱི་....
 བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་འཇུགས་སྒྲན་བྱེད་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་
 ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་ཁྱེ་ཆགས་རིང་ཕྱགས་གྱི་དེར་
 རབས་ཅན་འཇུགས་སྒྲན་བྱེད་པའི་རྒྱར་ཆད་དང་ཡུར་ན་མི་རིགས་དར་
 རྒྱས་ཡོང་འཕེལ་ཡོང་རྒྱར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འབབ་རྒྱས་གྱི་གནད་དོན་
 ཞིག་ཡིན་པའི་སྒྲིན་གྱིས་རེད། ག་གཞོན་སྒྲོབ་མ་ཆུད་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་
 མི་དམངས་ཚོར་མས་མི་གྲངས་ཚན་རིག་སྐར་གྱི་གཞི་ཚའི་ཤེས་བྱ་.....
 རྟོགས་དགོས་པ་དང་། ར་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་གྲིས་འཆར་ཞན་བྱ་བཅོམ་
 ལམ་ལེན་བྱེད་པ་དེ་གཞི་ཚའི་རྒྱལ་རྒྱས་ཞིག་ཏུ་ཕུལ་དམོས་དོན་ཅི་ཡིན་
 བ་མ། དེ་མིན་རང་རྒྱལ་དུ་“མི་གྲངས་གྱི་གྲངས་ཆད་ལ་ཆད་འཐོན་
 བྱེད་ཅིང་། མི་གྲངས་གྱི་རྒྱད་ཕྱུག་མེ་ལེགས་ལྷ་གཏོང་བ”ཞེས་པའི་
 རྟོན་རྒྱས་དེའི་གནས་ཕྱགས་ཅི་ཡིན་པ་མགས་རྟོགས་དགོས་པ་།

ར་ཆོས་ད་ལྟ་«མི་གྲངས་སྒྲོབ་གསལ་»ཞེས་པའི་སྒྲོབ་གཞི་དེར་སྒྲོབ་
 རྒྱར་བྱས་ཏེ། བར་ཁེ་མི་རིང་ཕྱགས་གྱི་མི་གྲངས་རིགས་པའི་གཞུང་
 ཕྱགས་གྱི་གཞི་ཚའི་རྟ་རྒྱལ་ཁབ་གསལ་དང་། འཇམ་མཁའ་མི་གྲངས་གྱི་
 གནས་རྒྱལ་མདོར་བསྐྱས་དང་རང་རྒྱལ་མི་གྲངས་གྱི་ད་ལྟའི་གནས་རྒྱལ་
 ཁབ་གསལ་རྒྱས་ཡོན་བྱེད་པ། མི་གྲངས་དང་། དཔལ་འཕྱོར། ཁྱེ་
 ཆོགས། ཁོར་ཕྱག་མོགས་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་ལུ་འཇུག་པ་དང་། ཁྱེ་

འཕེལ་དང་སྐྱེ་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཁ་ཤས་ཤེས་པ་ན། སློབ་མའི་ཀྱན་
 སློབ་དང་ཤེས་རིག་དང་ལུས་ཅལ་བཅས་གསུམ་སྟོན་ཡོངས་ནས་གོང་དུ་
 འཕེལ་བ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་རུས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིད། རང་
 རྒྱལ་གྱི་མི་གངས་ནང་དུ་ན་གཞོན་དང་གཞོན་རུའི་ཕུར་ཚད་ཆེ་ཞིང་།
 དེ་ཆོ་ནི་མ་འོངས་པའི་མི་གངས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་མཁན་ཡིན། དེར་
 བརྟེན་ཁོ་ཆོ་ལ་མི་གངས་ཐད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཤེས་བྱས་སློབ་གསོ་བཏང་.....
 བས། ཁོ་ཆོར་རང་རྒྱལ་དུ་འཆར་ལུན་སུ་གཅའ་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་
 རོན་མྱིང་དང་ཁྱང་བྱ་ཤེས་ལྷ་བརྒྱལ་ནི། ཕྱིན་ཆད་སྐྱེ་ཆོགས་སུ་ལྷགས་
 ཆོས། ཁ་བཤད་ལག་སྐྱབ་བྱེད་བྱུང་ཅིང་། མང་ཆོགས་ལ་རུར་
 བཞུགས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་དེལ་བསྐྱགས་བྱེད་རུས་པ་དེ་ནི། ན་གཞོན་ན་མས་
 ལུས་སུང་བདེ་ཐང་རང་འཆར་ཁོངས་ཡོང་རྒྱར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་.....
 དང་། སྐྱེ་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་
 པའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་འཛུགས་སྟབས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། བྱང་རྩ་མི་
 རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་དང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་བཅས་ལ་སྐུལ་.....
 འདེད་གཏོང་བའི་རོན་མྱིང་གིན་དུ་གལ་ཆེན་ལུན་པ་ཞིག་རེད།

ལེའུ་དང་པོ། མར་ཁི་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་

ཡངས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྒྲོར་

ཁྱི་གཞི་ཅེ་ལྟ་ཚུལ།

ཁྱི་ཆགས་ཚོན་སྒྲིང་ནི་དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་.....
དང་མིའི་རིགས་རང་ལུས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་གཉིས་ཀྱི་གཅིག་སྒྲིང་.....
ཡིན། ཞེན་གྱི་སི་ཡིས་“དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་
བཞུར་ན། སྒྱུ་ལ་ནང་གི་ཐག་གཙུག་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་
ནི་མཐར་གཏུག་ནས་བཤད་ན་མད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཚོན་སྒྲིང་དང་ཡང་.....
བཞུར་ཚོན་སྒྲིང་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚོན་སྒྲིང་རང་ཉིད་ལ་རིགས་གཉིས་
ཡོད་པ་ཉི། རྒྱགས་གཅིག་ནི་འཆོ་བའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་བཟའ་བཞུར་དང་།
ཞེན་རྒྱ། རྒྱང་ཁང་ཚགས་དེ་དག་གི་དོན་ཏུ་ངེས་པར་དགས་པའི་མ་
ལུང་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་ཡིན། རྒྱགས་གཞན་གཅིག་ནི་མིའི་རིགས་རང་ལུས་
ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་དེ་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིང་འཕེལ་ཡིན”ཞེས་གསུངས།

དེ་གསལ་ཐོར་བཤད་ན། ཁྱི་ཆགས་ཚོན་སྒྲིང་ནི་དངོས་པོའི་རྒྱ་
ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིང་ཚོན་པ་ཡིན་པར། ད་ཀྱང་མིའི་རིགས་རང་ལུས་ཀྱི་
ཚོན་སྒྲིང་དེ་མི་ཡངས་ཀྱི་ཡང་བཞུར་ཚོན་སྒྲིང་རྒྱུད་ཡོད་པ་རེད། ཚོན་
སྒྲིང་རིགས་དེ་གཉིས་ནི་འགལ་ཁྲུའི་གཅིག་འདྲ་ཡིན། མཁ་ཚུན་འབྲེལ་

གཏུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ་ཕན་ཚུན་ཆོད་འཛིན་ཡང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་
 རེད། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་ནི་མི་གངས་ཡང་བསྐྱར་ཚོན་སྒྲིབ་
 ཀྱི་ཆར་གཞི་ཡིན་པས། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་མེད་ན། མི་
 གངས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་དང་ཡང་བསྐྱར་ཚོན་སྒྲིབ་བྱེད་མི་ཐུབ། མི་གངས་ཀྱི་
 ཡང་བསྐྱར་ཚོན་སྒྲིབ་ནི་དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཚོན་སྒྲིབ་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ་ཆ་
 རྒྱུན་ཡང་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་མི་གངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཚོན་སྒྲིབ་མེད་པ་
 དང་། དལ་ཙམ་རྒྱས་ཐུགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གསར་བཙས་ན་ཐུགས་
 བ། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་པོའི་རྒྱ་
 ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་ཞོར་རྒྱ་འཁེལ་བ་དེས། མི་གངས་ཀྱི་གངས་ཆོད་ལ་
 འཐུར་ཤྲོག་འཐུར་བ་དང་རྒྱད་ཐུས་རེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཏེ་བར་སྒྲུལ་མ་.....
 ཐེབས་པ་རེད། མི་གངས་ཀྱི་གངས་ཆོད་ལ་འཐུར་ཤྲོག་ཐུར་བ་དང་
 རྒྱད་ཐུས་རེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཏེ་བར་པ་དེས། རྒྱར་ཤྲོག་ནས་དངོས་པོའི་རྒྱ་
 ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་ཞོར་རྒྱ་འཁེལ་བ་ལ་སྒྲུལ་སྒྲེལ་བ་ཏེ་བར་པ་རེད། མིའི་
 རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་ནི་ཚོན་སྒྲིབ་རིགས་དེ་གཉིས་གཅིག་འདྲའི་ཐུང་མ་.....
 ཡིན་ཞིང་། ཚོན་སྒྲིབ་རིགས་དེ་གཉིས་ནི་སྤྱི་ཚུགས་གནས་པ་དང་ཞོར་
 རྒྱ་འཁེལ་པའི་ཐག་གཅོད་དང་བཞིན་ནས་པོའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན། དེ་ཡང་མི་
 གངས་ཀྱི་གངས་ཆོད་དང་འཁེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱར་ཆོད་དེ་དངོས་པོའི་རྒྱ་.....
 ཆས་ཀྱི་ཚོན་སྒྲིབ་ཞོར་རྒྱ་འཁེལ་བ་དང་མཐུན་པ་ཐུང་ན། ད་གཞིན་
 སྤྱི་ཚུགས་ཞོར་རྒྱ་འཁེལ་བར་སྒྲུལ་སྒྲེལ་གཏོང་གི་དེ། དེ་ལས་ཤྲོག་ན་སྤྱི་
 ཚུགས་ཞོར་རྒྱ་འཁེལ་རྒྱར་སྤྱིར་འཐུར་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན། ཚོན་སྒྲིབ་རིགས་

དེ་གཞིས་ནང་། མཛོད་པ་ལྟེན་ནས་པུང་ན་དངོས་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་
ཆུང་ཆུང་གཅི་ཁྱིད་ཀྱི་རྩ་ལ་པའོན་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་
པུང་ཚོན་ཆུང་ལའང་ལྷག་པའི་རྩ་ལ་ཚོན་པས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ནི་དངོས་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཡང་
པུང་ཚོན་ཆུང་དང་མི་འདྲ་བར། དེ་ལ་མཛོད་གསལ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་
ཆེན་པ་ཉི།

(དང་པོ) མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ནི་མིའི་ལྷན་ལྷག་གི་
ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ཅིག་ཡིན། ལྷན་ལྷག་གཅིག་འབྲངས་པ་ན། དེར་
ཁྱད་པའོན་ཆུང་པ་དང་མོང་ཐོལ་ཆུང་པར། རིས་པར་རྩ་འཛུགས་པའི་རྒྱ་
ཆས་ཀྱིས་ཁག་ཐོག་ཆུང་དགོན། དེ་ལྟར་མ་ཆུང་ན་ལྷན་ལྷག་མཚན་མས་
ཆེན་རིས་ཡིན། དེར་པའོན་མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ཆུང་ན་འཛུ་
པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ལ་པས་མ་ཆུ་མི་གཏོང་ག་ཡོད་རེད།

(གཞིས་པོ) མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ཀྱི་རྩ་ལ་པའོན་དེ་
དངོས་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཡང་པུང་ཚོན་ཆུང་ཀྱི་རྩ་ལ་པའོན་ལས་ན་ཅང་
མོང་ཆེན་པ་རེད། དངོས་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཚོན་ཆུང་དེ་ཁྱུར་པུང་
ནས་པུང་ན་ཅང་མཚན་མས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཡོད། མོན་ཁྱུང་མི་རབས་
གཅིག་གསར་པའོན་ཆུང་པར། (ཁྱིས་པ་ནས་དེ་མི་ཆེས་རབས་ཆུང་.....
རྩ་ལ་པའི་པར) ཁྱུར་པུང་རྩ་ལ་ཉི་ཤུ་ཡན་དགོས་པ་རེད། དེ་མ་ཆུང་ཁྱུ་
ཆོག་པས་ཚོན་ཁྱུང་པ་དང་ཆུན་པའོན་འཁྱོད་ཆུན་ལས་དོན་གོང་རྩ་
འཁྱེལ་པ་དེས། མིའི་ཆ་རྒྱུ་ཀྱི་ཆེ་མག་རིམ་ཀྱི་རིམ་རྩ་པུང་ནས།

མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་འཁོར་ཡང་གིང་བའི་འཕེལ་...
སྒྲིགས་སྤང་།

(གསུམ་པ་) མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་སྐྱོད་ལ་ཁོ་མས་པའི་...
རང་བཞིན་ཐོན་པ། དེས་པའི་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱོད་ཕྱིན་འཁོ་བཅའ་ས་
པའམ་ཡང་ན་ཕྱིན་མཆའ་ས་འཛིག་པ་དེ་ནི། སྤྱིར་བཏང་ནས་བཤད་
ན་ཅུང་མཚུགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་
ཐོན་སྐྱོད་ནི་ཤིན་ཏུ་དལ་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་རྒྱ་ཆས་གཅིག་ནས་
མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་འཁོར་རིང་བའི་སྐྱོན་ཀྱིས་ཡིན་
པ་དང་། རྒྱ་ཆས་གཅིག་ནས་སྤྱི་རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་
གཅིག་མཐུན་མིན་པའི་ཁོ་ནས་བཅུགས་སྒྲུབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་...
ཟད། ད་ཅུང་རྒྱ་ཆད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐྱོན་ཀྱིས་དེད། དེར་
བརྟེན་ཁོ་ཆོང་ལ་ཆོལ་པར་ཆགས་པའི་རྒྱུ་སྐབས་དང་། གཞེན་སྤྱི་ག་
ནང་སྒྲུབ་སྐྱོད་པའི་རྒྱུ་སྐབས། ཉམས་ཀྱང་རྒྱ་འཁོར་པའི་རྒྱུ་སྐབས་
བཅས་སྒྲུབ་སྐྱོད་པའི་རྒྱུ་ཆོད་ཀྱང་གཅིག་མཐུན་མ་ཡིན་པར། གཡམ་
འཇགས་གཡོན་ལངས་ཤིག་ཡིན། མི་གྲངས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་
ཁོ་མས་པའི་རང་བཞིན་དེ་འདི་ལྟར་མཛོན་པ་རྟེ། མི་གྲངས་ལྟ་མཐུད་
ནས་འཕར་བའི་རྒྱུ། ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་བྱས་ནས་སྒྲུབ་སྐྱོད་པའི་
ལྟར་ཆོད་དམའ་ཅ་བཏང་ཅང་། མི་གྲངས་འཕར་མཆའ་ས་ལམ་སང་
འཛིག་མི་སྒྲུབ་ལ། མི་གྲངས་དམའ་བའི་རང་ནས་འཕར་བའམ་ཡང་
ན་ཐོག་གྲངས་འཕར་བ་(རང་སྒྲུགས་སྒྲུབ་པར་བའི་ཆོད་དེ་ཐོག་གྲངས་

[illegible]

འཁྱར་ཆོས་ཉིད་དེས་རིན་པོ་ལྷན་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཆབ་བྱས་པ་དང་།
 འཆར་གཞི་ཐོན་ཞིང་ཕྱར་ཆད་དང་པར་བྱུན་ནས་ཞོར་བྱ་ཤིང་པའི་ཆོས་...
 ཉིད་དེས་ཐོན་ཆེད་ཀྱི་མིད་གཞུང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་ཆབ་བྱས་པ་...
 རེད། དེར་པར་བྱུན་ཐོན་ཆེད་རིགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་
 པ་དང་ཕྱར་ཆད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་དེ་དེས་པར་བྱ་ཆོགས་ཀྱིས་རང་རྟོགས་
 རང་ནས་ཁ་ལ་ཐུར་ཞིང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་བྱེད་ཀྱང་བྱུང་...
 ཀྱི་རེད།

ཡིན་གེ་སི་ཡིས་“མིའི་རིགས་ཀྱི་གྲངས་འཕར་འཕར་པ་དེར་དེས་...
 པར་བྱ་འཕར་མཆམས་ཀྱི་ཆད་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་སྒྲི་མཚན་དེ་...
 རིགས་ཡོང་བྱུང་པའི་རང་བཞིན་གནས་ཡོད་པ་སྒྲིལ་ཅི་དགོས། ཡིན་
 བ་ཡང་། གལ་ཏེ་ཕྱང་ཁུན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆོགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་
 ཏུས་ཆོད་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་དངོས་པའི་ཐོན་ཆེད་ལ་བྱས་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུའི་...
 ལེགས་སྒྲིག་གི་བྱེད་ཀ་མེད་ཕྱང་པ་ལྟར། ཏུས་མཚུངས་སུ་མིའི་ཐོན་
 ཆེད་ལའང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དངོས་གནས་ཀྱི་ཆོགས་
 དེ་དང་དེ་ཁོ་ནས་ད་གཞི་ད་གཞི་དཔལ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་...
 འགྲུབ་བྱུང་”ཅེས་གསལ་ཐོར་བཞུན་ཡོད། བར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་
 བྱང་གི་གྲངས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད་པར་གོང་བྱ་འཕར་པ་ནི་ཡང་དག་པ་...
 རེད་ཅེས་གཏན་ནས་གསུང་ག་ཆོད། ཡིན་གེ་སི་ཡིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་
 གྲངས་འཕར་འཕར་པ་ལ་ཆེས་མཐོ་པའི་མཆམས་ཆད་ཅིག་ཡོད་པོས་པ་
 དེ་ཏུས་རྩ་མོ་ནས་ཆོད་དཔག་བྱས་ཡོད། ཕྱང་ཁུན་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲི

བྱེད་ལུས་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་མེད་སྤྱོད་དང་རང་བྱུང་ཁམས་
 རྒྱུར་བཞོན་བྱས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་དཔོན་
 པའི་རྒྱ་ནོར་དང་བསམ་པའི་རྒྱ་ནོར་གསར་སྤྱོད་བྱེད་ལུས་པ་དེ་རེད།
 གྲག་ཆགས་ནི་རང་ལུས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱོད་ཡོད་
 ཟས་དངོས་བཅས་ཉེ་རང་ཉིད་འཚོ་བཤས་རྒྱན་འཕྲོངས་བྱེད་པ་དང་།
 བྱེད་ལུས་དང་གཞན་དབང་ཏུ་བྱུང་པའི་སྒྲ་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་
 མཐུན་པར་བྱེད་ལུས་ཅམ་རེད། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚོན་སྤྱོད་གོང་ཏུ་
 འཕེལ་རྒྱ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་ཡར་ཚོན་ཡོང་རྒྱ་ཆེར་མ་
 ཚོག་མར་མི་ནི་ཚོན་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་བྱེད་ལུས་རེད། མི་
 གྲངས་དེ་འཛད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་རྒྱུར་རྒྱུར་ཡིན་པའི་ཚུགས་སྐོར་ཞིག་ཏུ་
 མཛོང་བ་ལས། ཚོན་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཚུགས་དེ་གི་མཛོང་བ་
 ནི་ནོར་འབྲུལ་རེད།

མི་ནི་ལུས་མཚུངས་སྤྱོད་འཛད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཡང་ཡིན། མི་
 མིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོན་སྤྱོད་དང་ཡང་བསྐྱར་ཚོན་སྤྱོད་རྒྱན་འཕྲོངས་བྱེད་
 དགོས་ན། དེས་པར་ཏུ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཚོ་པའི་རྒྱ་ཆས་འཛད་
 སྤྱོད་བྱེད་དགོས། མི་གྲངས་དེ་རྒྱ་ནོར་ཚོན་སྤྱོད་བྱེད་ལུས་པའི་ཚུགས་
 སྐོར་ཞིག་ཏུ་མཛོང་བ་ལས། འཛད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཚུགས་
 དེ་གི་མཛོང་བ་ཡང་ནོར་འབྲུལ་རེད།

མི་ཚོ་གང་མོ་ནི་འཛད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཡིན། འོན་ཀྱང་གི་ཚོ་
 གང་པའི་ནང་ཏུ་ངལ་ཚོལ་མཁན་བྱེད་པའི་ལུས་ཆད་ནི་སུས་ཆེར་.....

ཁུམ་ཆའི་གཉིས་ལས་མེད། དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། མི་གངས་ཡོངས་
རྒྱལ་ནང་ཁག་གཉིས་སྤྱི་འབྲེན་དགོས་པ་ལྟེ། ཁག་གཅིག་ནི་ཐོན་
ཕྱིན་ཕྱིན་མཁན་ཡིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འཛད་སྤྱོད་ཕྱིན་མཁན་ཡང་
ཡིན། ཁག་གཞན་གཅིག་ནི་འཛད་སྤྱོད་ཕྱིན་མཁན་འབའ་ཞིག་ཡིན།
མི་གངས་ཁག་དེ་གཉིས་ལ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཁྱར་ཤོག་འཁྱར་བཞིན་
འདུག།

ཐོན་ཕྱིན་ཕྱིན་མཁན་ན་མས་ཀྱིས་བུ་སྤྱག་གསེར་ཕྱིན་དགོས་
ཤིང་། འབྲེན་ཁང་ཡང་འཚོ་སྤྱོད་ཕྱིན་དགོས། རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་
ཆང་གི་དགོས་མཁོ་ཆེ་མ་པའི་དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཐོན་ཕྱིན་ཕྱིན་དགོས་
པར་སྒྲུབ་ད། ད་ཅུང་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་ཕྱིན་རྒྱ་ཆེ་ཅ་གཤིང་པར་མེད་
སྤྱོད་ཕྱིན་པའི་དངོས་པོའི་རྒྱ་ཆས་ཐོན་ཕྱིན་ཕྱིན་དགོས། དེར་བརྟེན་
ཕྱི་ཆུགས་ཀྱིས་པོར་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ན། ཐོན་ཕྱིན་གྱི་ཕྱི་འཕར་ནི་
ཤང་ཉར་འཛད་སྤྱོད་གྱི་ཕྱི་འཕར་ལས་ཆེ་བ། དེ་ནི་ཕྱི་ཆུགས་ཡར་
ཐོན་དང་། ཐོན་ཕྱིན་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་སྒྲན་འཕྲེལ་ཆ་ཁྱེན་ཞིག་
ཡིན། དེར་མ་གཞན་ཕྱི་ཆུགས་ཡར་ཐོན་དང་ཐོན་ཕྱིན་གོང་འཕེལ་ཡོང་
པ་དང་བསྐྱར་ནས་ཐོན་ཕྱིན་ཕྱིན་མཁན་གྱི་རྩ་ས་པའང་སྤར་ལས་ཆེ་
ཆེར་འགྲོ་བ་དང་། ཐོན་ཕྱིན་གྱི་ཕྱི་འཕར་དེ་འཛད་སྤྱོད་གྱི་ཕྱི་འཕར་
ལས་བཞག་པ་བ་དེ་ཡང་སྤར་ལས་ཆེ་ཆེར་འགྲོ་བ། དེར་བརྟེན་ཐོན་ཕྱིན་
ཕྱིན་མཁན་ནི་ཨང་དང་པོ་ཡིན་ཞིང་། འཛད་སྤྱོད་ཕྱིན་མཁན་ནི་ཨང་
གཉིས་པ་ཡིན།