



མིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཚྭ་ལྷན་ཅུལ་ཆོན་ཅུལ་བྱུང་གནད་ལ་ལྟ་དེབ།

གྲོང་གསེབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར།

བོད་ཚྭ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་ཅུལ་ཁང་།

ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཕྱོད་ལག་ཅུང་ཚན་ཅུང་ཁུབ་གདལ་ལྟ་དེབ།

ཁྲོང་གསེབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར།

ལྷོང་ས་ཚན་ཅུང་ཐིང་དྲང་

ལྷོང་ས་ཚན་ཅུང་ཆ་འཕྲིན་ཞིབ་འཇུག་སོཏོ།

བོད་ལྷོང་ས་མི་དམངས་དབེ་སྐྱེན་ཁང་།

ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོ་གསུམ་གྱི་དཔེ་ལྟར་འག་རྩལ་ཆེན་ཆེན་སྒྲུབ་གནང་ལྟ་དེ།
(ཁོར་གསེམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་)

ཚེ་མ་ཐོག་པ།	ཚེ་མ་ཚན་ཚལ་ཐིང་དང་ཚེ་མ་ཚན་ཚལ་ཆ་འཕྱིན་ཞིབ་འཇུག་སོའོ།
ཚེ་མ་ཐོག་འགན་འཁུར་བ།	མངས་ཆུས་ཐུབ་པ།
མཁུན་ཤོག་ཤིའོ།	རག་ཆོས།
ཚོག་ལས་པར་གཞི་ཐོག་མཐན།	ཐེན་པ་ཆེ་ཤིང་།
དཔེ་ཐུན་འབྲམས་ཐེམ་ཆན་པ།	པོད་ཚེངས་མི་དམངས་དཔེ་ཐུན་ཁང་།
པར་འདེབས་ཆན་པ།	(ཉ་ས་གྲིང་ཕྱིར་བུང་ལམ་གྱི་ཨང་20)
དེབ་ཆད།	པོད་ཚེངས་ཤི་ཆུ་པར་འདེབས་ལག་ཚལ་ཆད་ཡོད་ཀྱང་སི།
པར་ཤོག	787×1092 1/32
ཐིག་བྲངས།	ཁྱི་5.5
པར་གཞི།	2008ལོའི་ཟླ་5པར་པར་གཞི་1བཞིགས།
པར་ཐེངས།	2008ལོའི་ཟླ་5པར་པར་ཐེངས་1བཟླ།
པར་བྲངས།	01—4,500
དཔེ་དེབ་ཨང་རྟགས།	ISBN978—7—223—02378—8
ཤིན་ཏོར་ཕྱོད།	6.00

བར་གཞི་སྒྲིལ་བདག་ཡིན་པས་འདྲ་བཙོས་བར་འདེབས་མི་ཚོག

图书在版编目(CIP)数据

农牧民实用技术科普读本·农村经济/西藏自治区科技厅,西藏自治区科技信息研究所编.—拉萨:西藏人民出版社,2008.5

ISBN 978-7-223-02378-8

I. 农… II. ①西…②西… III. ①农业技术—普及读物
②农村经济—西藏—普及读物 IV. S-49 F327.75-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007269 号

农牧民实用技术科普读本·农村经济

编 著	区科技厅和区科技信息研究所
责任编辑	桑杰加
封面设计	阿曲
电脑排版	边巴次仁
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏山水印务技术有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	3.375
字 数	55 千
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数	01—4,500
书 号	ISBN978-7-223-02378-8
定 价	6.00 元

版权所有 翻印必究

[illegible][illegible][illegible]

རྟོ་རྟེ་ཆེ་དབང་། ཚན་ཅལ་ཚགས་པར་ཁང་།

གཙོ་འགན་ཚུ་མཆིག་པ།	ཡོན་ཏན།
གཙོ་འགན་ཚུ་མཆིག་གཞོན་པ།	ཉལ་པ། ཉེང་ཨར་མིང་།
མིག་ མཆིག་	མཆིག་པ། ཉལ་པ། བརྒྱ་ རྣམ་ཐུབ་མཆིག་པ་ཀར།
	མཆིག་པ་ལྟ་མིག་ བསོད་ནམས་མཆིག་
ལྟ་མིག་ ཏག་	མཆིག་པ། ཉལ་པ། ཉལ་པ་མཆིག་པ།

《农牧民基本常识读本》编委会

- | | | | |
|----|----|-----------------|------------|
| 主 | 任: | 次仁卓嘎 | 自治区副主席 |
| 副主 | 任: | 刘玉超 | 自治区科技厅厅长 |
| 委 | 员: | 耿战修 | 自治区科技厅副厅长 |
| | | 曾晋鲁 | 自治区科技厅副厅长 |
| | | 云丹 | 自治区科技厅 |
| | | 拉巴 | 自治区科技信息研究所 |
| | | 邓二林 | 自治区科技信息研究所 |
| | | 达娃 | 自治区科技信息研究所 |
| | | 白玛 | 自治区科技信息研究所 |
| | | 朗杰卓嘎 | 西藏日报社藏编部 |
| | | 多吉才旺 | 西藏科技报社 |
| 主 | 编: | 云丹 | |
| 副主 | 编: | 拉巴 邓二林 | |
| 翻 | 译: | 达娃 白玛 朗杰卓嘎 达瓦扎西 | |
| | | 拉巴 索朗洛果 | |
| 译 | 审: | 达娃 拉巴 拉巴次仁 | |

འགྲོ་ བརྗོད།

སྤྱི་ཚུགས་ཡོངས་ལ་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་དང་། ཚན་རིག་གི་ཕ་
 ཐབས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་བྱལ་ཁྲིམས་གཏོང་རྒྱ་
 བཅས་ནི་ཚན་ཚལ་སྤྱི་དཔྱད་དོན་མ་ཚན་པའི་གལ་ཆེད་འགན་ཁུས་གས་
 ཤིག་ཡིན། 《ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་སྤྱོད་ལག་ཚལ་ཚན་ཚལ་
 བྱལ་གདལ་ལྟ་དེབ་》དེ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་དང་ཚལ་སྤྱི་གཟུགས་ལྟ་
 ཁང་གི་ཁོངས་མི་རྣམས་པའི་འབད་བཅོམ་བྱས་པ་བརྒྱད་ཚལ་སྤྱི་དཔྱད་དཔེ་སྤྱོད་
 སྤུངས་པ་ཞིག་རེད། དེའི་འདིས་རང་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆེད་ཞིང་འབྲོག་མང་
 ཚོགས་དང་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གཞི་རིམ་ལས་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་རིག་
 གནས་དང་སྤྱི་ཚུགས་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་ཕན་ཁུས་
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ལྟ་ཡོད།

ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་
 བརྒྱད་ཅུ་ཡན་ཟིན་པས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་རིག་གནས་ཀྱི་
 བྱང་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དེ་ནི་རང་སྤྱོད་ཀྱི་བརྟན་ཉིང་དང་འཕེལ་
 བྱས་གཏོང་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།
 རང་སྤྱོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་མཆོངས་བསྐྱོད་ལྟ་བུའི་འཕེལ་
 བྱས་གཏོང་བའི་འཐབ་རྩས་དམིགས་ཚད་དང་ཚན་ཚལ་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཞིང་འབྲོག་དར་བྱས་གཏོང་བར་ངེས་པར་དུ་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཚན་ཚལ་
 ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྤོམ་བརྒྱབ་ནས་རྩལ་བཅོམ་གྱིས་རྒྱ་ཆེད་ཞིང་འབྲོག་
 མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་རིག་གནས་ཀྱི་བྱང་ཚད་དང་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་
 དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བའི་ནང་ཚན་ཚལ་གྱི་
 འདུས་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ། རྩལ་བཅོམ་གྱིས་བཀས་བཀོད་རྒྱད་

[illegible]

序 言

向全社会传播科学思想、倡导科学方法、普及科学知识,是科技行政管理部门的重要职能之一。这套《农牧民实用技术科普读本》经过有关部门和编委会组成人员的共同努力,编译出版了。本书对于提高我区广大农牧民和农牧区基层干部的科学文化和社会知识水平,非常有益处。

农牧民群众占我区人口总数的百分之八十以上,提高农牧民群众的科学文化素质关系到我区稳定和发展的大局。要实现我区经济社会跨越式发展战略目标和全面建设小康社会,就必须大力加强农牧区科普工作,努力提高广大农牧民的科学文化素质和农牧区经济社会发展的科技含量,努力破除封建迷信思想和愚昧落后的生产、生活方式,大力宣传“科学技术是第一生产力”的思想,弘扬科学精神,传播科学方法,普及科学知识。知识就是力量,希望《农牧民实用技术科普读本》成为广大农牧民群众和基层干部了解现代科学知识、科学方法以及科学种田、科学养畜、科学生活的良师益友,成为学习先进实用的种植、养殖、农畜产品加工技术和商品生产、市场营销、经营管理、卫生保健、计划生育、环境保护、法律知识的工具书,使广大农牧民群众用科学技术之剑斩断贫穷落后之根,在建设农牧区社会主义精神文明和物质文明中,起到促进作用。

刘玉超

ཚུལ་སྤྲོད་པའི་གཏམ།

《ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཚུངས་ལག་ཅུལ་ཚན་ཅུལ་བྱལ་གདལ་ལྟ་
དེབ་》ཅེས་པའི་དེབ་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་བྱལ་ཁང་ཞིབ་འཇུག་མེས་མྱེ་ཁྲིད་དེ་སྤྱི་
འབྲུག་སྤྱི་མཐུན་ནས་བཅུམས་པའི་《གྲུང་གོའི་ཞིང་པའི་ཟང་གཞིའི་རྒྱལ་ཤེས་ལྟ་
དེབ་》ནང་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་ཉེ་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་
ཚུལ་དངོས་དང་བསྟུན་ཉེ་ནང་དོན་ཁ་གསལ་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྤྱི་བྱལ་བྱས་པ་ཞིག་
ཡིན། དེབ་འདི་བསྐྱར་སྤྱི་བྱལ་དཔེ་སྟུན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་གཞི་རིམ་གྱི་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་
སྒྲིམ་པ་རྒྱ་འདོད་ལྟར་གྱི་རེ་འདུན་ཞིག་ཡིན་ལ་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་
ཚན་ཅུལ་ཤེས་བྱ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་ངལ་ཚུལ་པའི་བྱང་ཚད་གོང་མཐོར་
གཏོང་བའི་ཐད་གལ་ཆེའི་དོན་སྤྱིར་ལྟན་ཡོད། དེབ་འདི་བསྐྱར་སྤྱི་བྱལ་བྱ་རྒྱུར་བོད་
རང་སྤྱོད་སྤྱོད་སའི་ཚན་ཅུལ་ཐིང་ནས་ཚད་མཐོང་མཐོང་གནང་བ་མ་ཟད་2000ལོའི་
ཚན་ཅུལ་བྱལ་གདལ་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ནང་བཞག་གནང་བ་རེད།

དེབ་འདི་ཁག་བཞི་ལ་དབྱེ་ཡོད་པ་དང་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཞིང་འབྲོག་མང་
ཚོགས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དགོས་ངེས་ཀྱི་གྲུང་གསལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཞིང་
ལས་ལག་ཅུལ། གྲུང་གསལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཆོ་བ། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་ལ་ཡོད་ཅེས་
ཀྱིས་སྤོངས་དད་སེལ་བ་བཅས་ཐད་ཀྱི་ཟང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་བསྐྱར་སྤྱི་བྱལ་བྱས་ཡོད།

དེབ་འདི་བསྐྱར་སྤྱི་བྱལ་བྱེད་པའི་ནང་ང་ཚོའི་ཆེད་ལས་ཡིག་བསྐྱར་ཤེས་བྱའི་
གནས་ཚད་དམན་པའི་ཁར་དུས་ཆེད་བྲེལ་ཆབས་ཆེ་བའི་སྤྱི་བྱལ་གྱིས་ནང་དོན་ཐད་
མི་འཆམ་པ་དང་འབྲུལ་བ་སོགས་ཡོང་ངེས་པས་འབྲེལ་ཡོད་མཁས་དབང་དང་འགྲོ་
ཁྲིད། སྤྱི་བྱལ་པ་པོ་ལྟན་རྒྱས་ནས་སྤྱི་བྱལ་བརྗོད་དང་དག་བཅས་ཀྱི་རིན་བྲལ་དགོངས་
འཆར་རྒྱུག་པོར་སྤྱོད་གནང་ཡོད་པའི་འདུན་པ་དང་བཅས།

《ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཚུངས་ལག་ཅུལ་ཚན་ཅུལ་བྱལ་གདལ་ལྟ་དེབ་》

ཚུལ་སྤྲོད་པའི་ལྟ་སྟེན་ཁང་ནས།

དཀར་ཆག

- གཅིག ཆ་བའི་དབལ་འབྱོར་གྱི་ཐིག་གཞི། (1)
- 1 ཁེར་རྒྱུ་བཟོ་ཆོང་དུ་ཆང་གི་འཇུགས་གཉེར་དང་ཐོ་འགོད་
ལུགས། (1)
- 2 ཐེར་གཉེར་ཁེ་ལས་གཉེར་ཚུལ་དང་ཐོ་འགོད་ལུགས། (2)
- 3 ཁེར་རྒྱུ་བཟོ་ཆོང་དུ་ཆང་དང་ཐེར་གཉེར་ཁེ་ལས་ཀྱི་སྒྲ་པའི་
ལམ་ལུགས། (5)
- གཉིས། ཞིང་ཁུལ་གྱི་ཁྱིམ་དུ་འགན་གཙང་གི་གཉེར་སྒྲིང་།
..... (9)
- 1 ཞིང་ཁུལ་གྱི་ས་ཞིང་མཉམ་སྡེ་བ་ལ་དབང་བའི་ལམ་ལུགས་ལྟར་
རིང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ། (9)
- 2 ཞིང་པའི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་ཆུ། (10)
- གསུམ། ཞིང་ཁུལ་གྱི་དབུལ་ཅ། (12)
- 1 དབུལ་ཅའི་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།
..... (12)
- 2 བཅོལ་དབུལ་སྒྱེད་ཀ་ནས་མི་ཐེར་གྱི་ཁུལ་འབྲི་འཇལ་དགོས་དོན།
..... (16)
- 3 དབུལ་འཛིན་པོར་བརྒྱག་སྤང་ཆེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།
..... (16)

4 དངུལ་བྱན་གཏོང་ཡུལ་དང་། རྣམ་གངས། དེ་བཞིན་ཡིད་
གཟབ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན། (18)

བཞི། ཞིང་ཁུལ་གྱི་ཚོར་སྤྲོད་དང་ཚོར་དོན། (22)

1 སྲོང་ཚོའི་མཉམ་སྐྱེའི་ཁྱིམ་ཁོང་ལ་བཟུང་བཞུགས་པའི་ལྷན་ཁྲུག་
དགོས་སམ། (22)

2 ཞིང་པས་འགྲོ་སྤྲོད་གང་དང་གང་གི་འགན་འཁུར་དགོས་སམ།
..... (23)

3 ཞིང་པས་ངལ་ལས་གང་དང་གང་ཞིག་གི་འགན་འཁུར་དགོས་
སམ། (25)

4 སྲོང་ཚོའི་འཐོན་འཛིན་དང་། སང་གཅིག་ལྷན་འཆར་འགོད་
ངལ་ལས་བཅས་པའི་ལྷན་སྤྲོད་དགོས་སམ། (26)

ཟ། ཞིང་ཁུལ་གྱི་ཁྲོམ་ར། (29)

1 གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཁྲོམ་ར་ཞེས་བརྗོད་དམ། (29)

2 ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར། (30)

3 ཞིང་ཞོར་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཉེ་ཆོང་གན་རྒྱའི་ལྷན་འཛིན་དགོས་སམ།
..... (36)

4 ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་གྱི་ཁྲོམ་ར། (38)

5 ངལ་རྩལ་རྒྱུས་ལྷན་ཀྱི་ཁྲོམ་ར། (40)

6 ཞིང་ཁུལ་གྱི་འཛད་སྤྲོད་དང་རྫས་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར། (41)

བྱག་ འབྲུ་རིགས་ཉེ་ཆོང་། (44)

1 འབྲུ་རིགས་ཉེ་ཆོང་བྱེད་ཐབས་གཞི་ཡོད་དམ། (44)

2 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མངག་ཉེ་ཆོང་འབྲུ་རིགས་རྒྱུས་ཆོང་བྱེད་དགོས་དོན་

གང་ཡིན་ནམ། (45)

3 འབྲུ་དངུལ་འབྲུ་རིགས་འཛོལ་མཁན་དོ་བདག་པོ་མར་ཐད་ཀར་
སྤྱད་དགོས། (47)

བརྟན། ཐོན་འཕར་ཆེ་ལ་སྤྱོད་དག་ཕྱས་ཆེའི་ཞིང་ལས། (49)

1 ཐོན་འཕར་ཆེ་ལ་སྤྱོད་དག་ཕྱས་ཆེའི་ཞིང་ལས་འཕེལ་ཕྱས་གཏོང་
དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། (49)

2 གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་ཇས་བྱིན་ཆེ་བ་དང་རིན་གོང་
ལགས་པ་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས་སམ། (50)

3 ཐོན་བཟང་ཇི་ལྟར་བདམས་སྤྱད་བྱེད་དགོས་སམ། (51)

4 ཞིང་ལས་ཐོན་ཇས་ལས་སྤོན་བྱས་ཏེ་ཕན་འབྲས་མཐོ་ཏེ་གཏོང་
དགོས། (52)

5 གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྲུག་མེད་ཟས་རིགས་ཞེས་བརྗོད་དམ། (54)

6 ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་ཇས་ལ་བཙག་སྤོན་མི་ཤོར་བ་
བྱེད་དགོས་སམ། (55)

བརྟན། བར་ཕྱོང་ཁེ་ལས་གཉེན་སྦྱོར་དང་དོ་དམ་བྱེད་ལུགས།
..... (57)

1 བར་ཕྱོང་ཁེ་ལས་གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
..... (57)

2 བར་ཕྱོང་ཁེ་ལས་འཇུགས་པ་དང་ཡང་ན་དེར་འབྱུར་བ་གཏོང་
བའི་འགྲོ་ལུགས་ཇི་ལྟར་བྲིས་དགོས་སམ། (58)

3 རྒྱལ་ཁབ་ནས་བར་ཕྱོང་ཁེ་ལས་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་གང་དང་གང་བྱེད་
ཆུ་ཡོད་དམ། (61)

4 རི་ལྷ་ར་བྱས་ནས་ཤང་གྲོང་ཁི་ལས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར་རྒྱ་སྐྱོད་གཏོང་།
དགོས་སམ། (63)

5 ཤང་གྲོང་ཁི་ལས་ཀྱིས་རི་ལྷ་ར་བྱས་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་
དང་ལྷན་པའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས་སམ།
..... (65)

དྲུག་ ཁིང་ལས་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་གཉེན་སྦྱོར་། (68)

1 གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཁིང་ལས་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་གཉེན་སྦྱོར་ཞེས་
བརྗོད་དམ། (68)

2 ཁིང་ལས་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་གཉེན་སྦྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་
ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཆུན། (69)

བཟུ་ ཁིང་བྱལ་གྱི་དབུལ་སྐྱོར་གསར་སྐྱེལ། (71)

1 གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དབུལ་ཕོངས་ཞེས་བརྗོད་དམ། (71)

2 དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་སྐྱེལ་དང་དྲུང་ཆང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྲིད་རྒྱས་
གང་ཡོད་པ། (72)

3 དབུལ་ཕོངས་གནས་ལས་ཐར་དགོས་ན། སྤྱ་སྤྱ་སྐྱེ་ཆད་ཉུང་ཅམ་
བྱེད་དགོས་པ། (73)

4 རིག་གནས་ཤེས་བྱེད་སྦྱངས་བཙོན་མ་བྱས་ན། དབུལ་ཕོངས་
གནས་ལས་ཐར་ཐབས་མེད། (74)

5 འདེབས་གསའི་ལས་རིགས་ཡག་པོ་གཉེན་དགོས། (75)

6 ལྷ་མང་གཉེན་སྦྱོར་སྐྱེལ་དགོས་ན། ཆོང་གི་འགོ་ལྷགས་ཤེས་པ་
དགོས། (76)

7 ཕྱི་ཕྱོགས་སྤྱ་སྤྱ་པར་བསྐྱོད་པ། (78)

8 ས་ཞིང་འདིབས་ལས་བྱེད་དགོས་ན་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་ཤེས་
དགོས།..... (79)

བརྟུག་ཅིག་ ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་སྒྲིལ།..... (82)

1 གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་སྒྲིལ་ཞེས་བརྗོད་
དམ། (82)

2 ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་སྒྲིལ་གྱིས་ཞིང་པ་རྣམས་ལ་ཕན་
ཐོགས་གང་ཡོད་དམ། (83)

3 ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་སྒྲིལ་གྱི་མ་དདུལ་གང་ནས་བྱང་བ་
ཡིན་ནམ། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།..... (86)

4 ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་སྒྲིལ་ཞེས་པར་ནང་དོན་གང་དང་
གང་ཚུད་ཡོད་དམ། (87)

5 ཞིང་པ་རྣམས་རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཞིང་ལས་སློགས་བསྐྱས་གསར་
སྒྲིལ་གྱི་ནང་ཁྱགས་དགོས་སམ། (89)

གཅིག ཕྱ་བའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྒྲིག་གཞི།

1 ཁྱེད་རྒྱུ་བཟོ་ཆེད་དུ་དུ་ཆེད་གི་འཇུགས་གཉེན་དང་ཐོ་ འགོད་ལུགས།

ཁྱེད་རྒྱུ་བཟོ་ཆེད་དུ་ཆེད་གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐེམ་ཐོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྩ་སྒྲིག་ཡིག་འབྲེལ་ཉེ་ས་གནས་
དེ་གའི་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་འཛིན་དོ་དམ་ཆུང་པར་སྟན་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ནས་ཐོ་འགོད་
དགོས་པ་དང་། ཆེད་རིམ་པའི་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་འཛིན་དོ་དམ་ཆུང་པའི་
ཆོག་མཆན་ཐོབ་ནས་ཆེད་གཉེན་ལ་གཞི་འབྲེལ་རྒྱ་རྒྱས་གཞི་ནས་ཆེད་
གཉེན་བྱས་ཆོག་མཆན་ཁར་དང་། ཡིག་བཞོས། ཡིག་རྩོམ་ཆེད་
བསྐྱར། པར་འདེབས་སོགས་གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ལས་རིགས་ཁག་ལ་
ད་དུང་ས་གནས་དེ་གའི་སྤྱི་བདེ་ཆུང་པས་ཞིབ་བཞེད་དང་མཉམ་མཐུན་
བྱེད་དགོས་ཞེས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

ཁྱེད་རྒྱུ་བཟོ་ཆེད་དུ་ཆེད་ནས་ཐོ་འགོད་པའི་གཙ་མའི་རྣམ་
གངས་ཀྱི་གསུམ་སྒྲིལ་ཁར་ཁྱེད་ཀྱི་མའི་མའི་དང་། གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་མའི་མའི་དང་།
ཕྱོད་གནས། ལས་མའི་ཁ་གྲངས། མ་ཚ་ཆེ་ཆུང་། རྒྱུ་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་རྣམ་པ།
གཉེན་སྦྱོར་གི་ཁྱུ་ཁྱེད་ཀྱིས། གཉེན་སྦྱོར་བྱ་བ་བས་དང་དེ་བཞིན་གཉེན་
སྦྱོར་བྱ་བུ་ལ་བཅས་གསལ་པོ་ཡོད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རྒྱུ་བཟོ་ཆེད་
དུ་ཆེད་ནས་ཆེད་ཁར་ཁྱེད་ཀྱི་མའི་ཕྱོད་གནས།

ལྷ་མ་ཚུལ་གྱི་ནམ་པ། གཉེར་སྤྱོད་གི་བྱ་བ་ཁོངས། གཉེར་སྤྱོད་བྱ་བ་ལས་
 དང་གཉེར་སྤྱོད་བྱ་བ་ལས་མེད་པ་ལ་འཕྱར་བ་གཏོང་དགོས་
 ལྷ་མ་ཚུལ་དེ་བཞིན་དུང་ཚད་ཆེར་གྱིས་གཉེར་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཁེར་རྒྱ་
 བཟོ་ཆོང་དུང་ཚད་གི་དུང་ཚད་དེ་གཉེར་སྤྱོད་བྱ་བ་ལས་འཕྱར་བ་
 གཏོང་དགོས་ན་དེ་སྔ་མོ་འགོད་བྱ་བ་ལས་ལྷ་མ་ཚུལ་གྱི་བཟོ་ཆོང་གི་འཛིན་དོ་དམ་
 ཚན་པར་བསྐྱར་བཟོ་བྱེད་དགོས་པའི་མོ་འགོད་དགོས། དེའང་ཆོག་
 མཆན་མ་ཐོབ་པར་རང་དགས་བསྐྱར་བཟོ་བྱ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་མི་ཆེར་
 གྱིས་གཉེར་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཁེར་རྒྱ་བཟོ་ཆོང་དུང་ཚད་གི་གཉེར་སྤྱོད་པར་
 འཕྱར་བ་གཏོང་དགོས་ཆེ་སྟེན་ལྷ་མ་ཚུལ་འབྲུལ་ཏེ་མོ་འགོད་དགོས།

2 ཆེར་གཉེར་ཁེ་ལས་གཉེར་རྒྱལ་དང་མོ་འགོད་ལུགས།

རང་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ཆེར་གཉེར་ཁེ་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁག་
 གསུམ་ཙམ་གྱི་ཁྱོད་དུ་འགན་འཁུར་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སེ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་སྤྱུགས་
 ལྷ་མ་ཚུལ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལེན་ཆོག་ མ་ཆ་ཁེར་འཛིན་གི་ཁེ་ལས་དང་
 མཉམ་ཐེབ་ཁེ་ལས་ཡིན་ན་ཁྱིམ་སྤྱུགས་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལེན་མི་ཆོག

ཆེར་གཉེར་ཁེ་ལས་མོ་འགོད་སའི་གཙུག་ཆོང་ཆན་པ་ནི་བཟོ་ཆོང་གི་འཛིན་
 དོ་དམ་ཆན་པ་ཡིན། ཆེར་གཉེར་ཁེ་ལས་གཉེར་རྒྱུའི་སྟེན་ལྷ་མ་ཚུལ་སྐབས་
 རེས་པར་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔང་འཛིན་ཡིག་རིགས་འབྱེད་ཏེ་ཁེ་ལས་
 གཉེར་ལུལ་གྱི་བཟོ་ཆོང་གི་འཛིན་དོ་དམ་ཚན་པར་ལས་འགོ་འཛུགས་
 པའི་མོ་འགོད་དགོས། ཆེར་གཉེར་ཁེ་ལས་ཀྱི་མོ་འགོད་ནང་དོན་ལ་
 འཕྱར་བ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་ཁ་གྱིས་ནས་སོ་སོར་འཛུགས་པ་དང་། ཟླ་
 ཟླལ་གཏོང་བ། ནང་བཟུག་གཏོང་བ། གནས་སྤོ་བ་དང་དེ་བཞིན་ཆོང་