

ས་འགལ་གྱི་གནོད་འཚེ་ལས་མུར་དུ་སྒྱུབ་པའི་རྒྱན་གཤམ་ལག་དེབ།

抗震减灾急救手册

སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ས་འགལ་ཁུམ་དང་།

སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ནད་ཡམས་སྒྲོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལྷེ་གནས་ཀྱིས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས།

四川省地震局 四川省疾病预防控制中心 编写



སི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྱོན་ཆོགས་པ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

四川出版集团 四川民族出版社

ས་འགྲལ་གྱི་གནོད་འཚེ་ལས་སྦྱར་དུ་
སློབ་པའི་རྒྱན་ཤེས་ལག་དེབ།

སི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་ས་འགྲལ་རྩམ་དང་།

སི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་ནད་ཡམས་སློན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལྟེ་གནས་གྱིས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས།

སི་ཁྱོན་དཔེ་སྐྱོན་ཚོགས་པ། སི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

མང་ཐེམས་གཅིག་ཏུ་མཐུན་ནས་མཁར་ལྟར་བརྟན་པོར་ཆགས་པ་

བྱས་ཏེ་འགྲུལ་འགོག་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་བཙོན་ལེན་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་ལོ་ 2008ལོའི་ཟླ་ 5པའི་ཆེས་ 12ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་
ཉེར་བརྒྱད་པའི་ཐོག་འབྲང་ཐིག་བྱང་མའི་ཏུ་འབྲས་སུ་མ་ཅུ་སོ་གཅིག་དང་གཞུང་
ཐིག་ཤར་མའི་ཏུ་འབྲས་བརྒྱ་དང་བཅུ་མེད་གསུམ་དང་གྲངས་རྒྱུད་བཞིའི་བར་དུ་
གནས་པའི་སི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལུ་ཁྱོན་རྫོང་གཙོས་མཐའ་འཁོར་གྱི་ས་ཁུལ་ཆེན་
མོ་ལ་ལི་རྩེ་རིམ་བུ་བརྒྱད་ལ་ཟིན་པའི་ས་འགྲུལ་ཆེན་མོ་ཞིག་བྱུང་བས། རྒྱལ་ཡོངས་
གྱི་ས་གནས་ཁལ་ཆེ་བར་འགྲུལ་སྐྱོད་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། སི་ཁྱོན་ལ་གནོད་
འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པའི་གཞི་ཁྱོན་དེ་སྤྱི་ལོ་ཁྱི་གྲུ་བཞི་མ་ཆོ་བཅུ་ལྷག་ལ་ཟིན་
ནས་རྩ་བ་དང་མེན་ཡང་། ཏའེ་ཡང་། ཁྱོན་ཏུ་ལྷན་ ཀོང་ཡོན། ཡ་ཨན་བཅས་གྲོང་
ཁྱེར་དང་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ་གཙུག་ཡོད་པ་དང་། གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པའི་
རྫོང་དང་རྒྱུ་བཞི་བཅུ་ཞེ་བཞི་དང་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཤར་དང་གྲོང་རྩལ་ཆིག་
སྟོང་བརྒྱ་མེད་དུ་གཙུག་ཏུ་རེ་གཅིག་ མི་གྲངས་ཉ་ལམ་བྱེ་བ་གཉིས་ལ་ཟིན་ཡོད། ལུ་
ཁྱོན་དང་པེ་ཁྱོན། མོ་ལུ་ཤན། ཏུ་ཅང་ཡན། མེན་ཀུ་ལྷན་ཆེན་ཁྱོན། ལི་ཤན་སོགས་གྱི་

རྫོང་མཁར་དང་གྲོང་རྒྱུ་མང་པོ་ཤུལ་མེད་དུ་བཞོས་ཡོད། གཞོད་འཆེ་ཆེན་པོ་ཐལ་
དྲགས་པ་དེ་ལ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཏ་ལས་དགོས་པ་བྱུང་ཡོད།

ས་འགུལ་བྱུང་རྗེས་སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའི་རྩུའི་ན་ཐོ་ཡིས་འཕལ་དུ་མཇུག་སྟེན་
གལ་ཆེན་གནང་བོག་གང་མཁྱོགས་ཅི་མཁྱོགས་ཀྱིས་རྩས་མ་ལྟར་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཞོད་
ཐེབས་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་བདེ་འཇགས་ཡོང་བ་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་
པའི་སྒྲུང་བྱ་བ་ཏོན་གནང་བ་དང་། རྩུང་ལི་རྩུན་ཅ་བའོ་ལམ་སེང་གཞོད་ཐེབས་ས་
ཁུལ་ལ་ཐེབས་ནས་ཡུལ་དངོས་སུ་འགུལ་འགོག་ཀྱང་སྤྱོད་ལས་དོན་ལ་བཀོད་འདོམས་
གནང་ཡོད། ཉིན་དེའི་མཚན་མོར་གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱེད་ཆབ་སྤྱིད་ཅུས་ཀྱི་རྩུན་ལུ་
ཁང་གིས་གོས་ཚོགས་འཚོགས་ནས་འགུལ་འགོག་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཁྱོན་
ཡོངས་ནས་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པ་མ་ཆད། ད་རུང་འགུལ་འགོག་ཀྱང་སྤྱོད་བྱ་བའི་སྤྱི་
ཁྱབ་བཀོད་འདོམས་སུ་འཇུགས་རྒྱ་འཕལ་ཐག་བཅད་པ་རེད། རྩུལ་ཁབ་ཀྱི་
ས་འགུལ་བརྟག་དབྱེད་ཅུས་དང་རྩུལ་ཁབ་ཀྱི་བྱུང་ཆག་འཕྲི་བའི་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།
དམངས་སྤྱི་དང་སྤྱི་འཕྲོད་བརྟེན་སྤྱི་དང་སྤྱི་བཅེངས་འགོལ་དམག་
གི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲག་རྩས་སྤྱི་མི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ལུ་དང་སྤྱི་གཞུང་། ཁྱོན་རྩུ་
དམག་ཁུལ་ཁང་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཞོད་སྟོན་ཐེབས་ཁུལ་ལ་

འབྲུལ་དུ་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཉང་ཁྱུང་དབྱེད་གིས་
གཞོན་སྒྲོན་ཐེབས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲིག་དང་རྒྱ་ཁོར་གྱི་བདེ་
འཇགས་ལ་ཐུགས་སྦྱར་ཆེན་མོ་གནང་བ་དང་འབྲུལ་འགོག་རྒྱུ་སྒྲིབ་གྱི་ལས་དོན་
ལ་མཐོང་ཆེན་ཚད་མཐོན་པོ་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་གསལ་པོར་མཆོན་ཡོད་པ་
དང་། ཉང་དང་སྤྱི་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲུལ་འགོག་
རྒྱུ་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་དེ་གསལ་པོར་མཆོན་ཡོད་པ། ཉང་དང་
སྤྱི་གཞུང་གིས་གཞོན་སྒྲོན་ཐེབས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་དང་སྤྱོད་སེམས་གཅིག་འབྲེལ་
དང་བདེ་སྒྲིག་མཉམ་སྦྲེལ་ཡོད་པ་དེ་གང་ལེགས་ཀྱིས་མཆོན་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

གཞོན་འཆེ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ཁུལ་ལ་ཁང་བ་དང་སྤྱི་ལོག་སོང་བ་དང་མི་
སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆེན་ཐེབས་ནས་མི་བྱིས་མང་པོ་འདས་སོང་། གཞུང་ལམ་དང་
ཆ་འཕྲིན། སྤྱོད་རྒྱ་སྒྲིབ་སྤྱི་ལོག་སྤྱི་ལོག་སྤྱི་ལོག་གི་སྤྱི་ལོག་སྤྱི་ལོག་སྤྱི་ལོག་
ཆེན་ཐེབས་ནས་ཐད་དེ་གོ་མི་ཆོད་པར་གྱུར་སོང་མོད། ཡིན་ནའང་གཞོན་
སྒྲོན་ཐེབས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ཚོས་དཀའ་ངལ་ཆེན་མོ་ལ་མི་འཛིགས་པར་དུ་བྱུང་
རྒྱལ་བཞིན་རང་སྤྱོད་བྱས། གཞོན་སྒྲོན་ཐེབས་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལས་
བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཚོས་སྤྱོད་སེམས་གཅིག་ལ་རང་སྤྱོད་ཏུ་ཐག་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་སེམས་

གཞན་ཞིག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད།

གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་དེ་ལས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ལྷན་ཁག་གིས་སེམས་
ཁུར་གནང་ཡོད། མི་དམངས་བཅིངས་འགོལ་དམག་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་ཁུལ་དུ་དྲག་
སྐྱོད་བྱས་ཏེ་ཉེན་འགོག་ལྷུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་དང་། རྩྭགས་གང་ཅིའི་ཐང་གི་རོགས་
སྐྱོབ་རུལག་དང་སྒྲན་བཅས་རུལག་གཞན་ཡང་རྒྱུད་སྐྱོབ་ཀྱི་དཔོན་པོ་རིགས་ལག་
རྒྱལ་ཡོངས་གི་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་ཟམ་མ་ཆད་པར་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་ཁུལ་དུ་
དཔོན་འབྲེན་བྱེད། རྩྭག་སྐྱོབ་པ་དང་རོགས་སྐྱོར་ཐེབས་པའི་མི་གངས་དེ་ཁྲི་ཆོ་
བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཟིན་ཡོད་ཅིང་། གྲུང་དུ་མི་རིགས་གི་སེམས་བླགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་
དཀའ་ངལ་སེལ་བ་དང་མང་སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་མཁར་ལྷུང་བརྟན་པོར་ཆགས་
པའི་རྒྱབས་པོ་ཆེ་བའི་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་དེའི་རྩལ་ལྷགས་དེ་གསལ་པོར་མཆོན་ཡོད་པ་
རེད།

ལོ་སུམ་ཅུའི་སྐོན་ལ་ཉེའི་པའི་ཐང་རྩན་དང་སེ་ཁྲོན་གི་ཟུང་རྒྱལ་ས་འགལ་
ཆེན་མོ་བྱང་མྱོང་བ་ནི་མི་ལྷན་ཁག་གིས་དུས་དང་སངས་ཡང་ཡིད་ལ་གསལ་པོར་དྲན་
གི་ཡོད་མོད། ཡིན་ནའང་སྒྲུང་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་ནི་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་ཚབས་

ཆེན་འདི་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་ཉང་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་གཞོན་སྟོན་ཐེབས་ཁུལ་མི་
 དམངས་དང་དབུགས་ལམ་གཅིག་གྱུར་དང་བདེ་སྤྱད་མ་ཉམ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཆེད་སེམས་
 བརྟན་པོ་དེ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོབས་དང་ལུན་པའི་སྤྱི་
 ཚོགས་སྤུལ་སྟོང་ལུས་པ་དེ། གཞོན་འཆེ་མ་ཐེབས་པའི་མི་དམངས་ཀྱིས་གཞོན་
 སྟོན་ཐེབས་ཁུལ་ལ་སྒྲེར་སེམས་མེད་པར་རོགས་སྟོར་བྱེད་པའི་མཐུན་སྦྲེལ་གཞུགས་
 འདེགས་ཀྱི་དར་སྟོལ་དེ། གཞོན་འཆེ་ཐེབས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་ཀྱིས་དཔའ་ངར་
 ལུས་མེད་དང་སྟོབས་པ་ཆེར་སྒྲེད་ཀྱིས་རང་སྟོབ་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་ལྟོད་མེད་
 ཀྱི་སྤྲོད་སྟོབས་དེ་བཅས་ཡིན། སྤྲོད་སྟོབས་འདི་ལྟ་ཡོད་པས་ན་ང་ཚོས་དཀའ་ཚོགས་
 གང་ལའང་མི་སྐྱུག་པ་དང་འགག་སྒོ་གང་ལས་ཀྱང་སྟོལ་བྱུང་གི་རེད།

ཉང་གྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྤྱི་བྱེད་ཁུལ་འགོ་བྱེད་བརྟན་པོའི་འོག་རྒྱལ་
 ཡོངས་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་མང་སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་མཁར་ལྟར་བརྟན་
 པོར་ཆགས་པ་དང་དཀའ་ཚོགས་ལ་མི་འཛེམ་པར་མདུན་དུ་སྟོན་པ། ཆག་སྒོ་ལན་
 མང་ཐེབས་ཀྱང་ཡིད་མི་ཆད་པ་བཅས་བྱས་པས་ན་འགྲུལ་འགོག་ཀྱང་སྟོབ་བྱ་བ་ལ་
 རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་ངེས་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གི་ཡོད།

དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ། ས་འགྲུལ་དང་ས་འགྲུལ་གྱི་གཞི་ད་རྒྱོན།.....(1)

དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་གྱི་རྒྱ་དང་གཞི་འཛིན་གྱི་སྒྲིག་བྱ།.....(1)

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ས་འགྲུལ་གཞི་ད་རྒྱོན་གྱི་བྱུང་ཆོས།.....(8)

དོན་ཚན་གསུམ་པ། ས་འགྲུལ་དངོས་གྱི་གཞི་ད་རྒྱོན།.....(11)

དོན་ཚན་བཞི་པ། ས་འགྲུལ་བྱུང་རྗེས་གྱི་གཞི་ད་རྒྱོན།.....(13)

ལེའུ་གཉིས་པ། ས་འགྲུལ་བྱུང་པའི་བཞི་ད་རྒྱིག་བྱ་ཐབས།.....(16)

དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་བྱུང་པ་དགོས་པ་ལོ་གྱི་རྒྱིག་བྱེད་དགོས།.....(16)

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ས་འགྲུལ་བྱུང་སྐབས་བབ་བསྐྱེད་གྱིས་ཉེན་ཁ་ལས་

གཡོལ་ཐབས་བྱེད།.....(22)

ལེའུ་གསུམ་པ། ས་འགྲུལ་བྱུང་རྗེས་གྱི་རང་རྒྱུ་དང་ལྷན་ཚུན་རྒྱུ་ལ་རེས་བྱེད་པའི་

རྒྱོན།.....(37)

དོན་ཚན་དང་པོ། རང་རྒྱུ་དང་དེའི་ཕ་དོན་དང་བྱེད་ཐབས།.....(37)

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ལྷན་ཚུན་རྒྱུ་ལ་རེས་དང་དེའི་ཕ་དོན་དང་བྱེད་ཐབས།....(40)

དོན་ཚན་གསུམ་པ། ས་འགྲུལ་བྱུང་དུས་རང་སྒྲིབ་དང་ཕུན་ཚུན་སྒྲིབ་པེས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་
ལག་ཆས་སྒྲུབ་ས་བདེ་བེད་སྒྲིབ་བྱེད་ཚུལ།.....(43)

མེད་པའི་བ། ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་གེས།.....(48)

དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་བྱུང་པའི་གནས་སུ་དུས་ཐོག་དུ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་
བྱེད་སྒྲུབ།.....(48)

དོན་ཚན་གཉིས་པ། འཕྲུལ་ཆས་རང་བཞིན་གྱི་གཞུགས་ཕྱི་རྒྱས་པའི་
ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་.....(52)

དོན་ཚན་གསུམ་པ། དོན་ཕྱིར་བྱུང་ས་རྒྱུ་སྒྲིབ་བསྒྲུབ་གསའི་བྱེད་ཚུལ།.....(63)

དོན་ཚན་བཞི་པ། དུས་འོད་ལ་གཞིན་པས་རྒྱས་སྒྲིབ་ཐེབས་པ་ལ་རྒྱུན་པཅས་
བྱེད་ཐབས།.....(73)

དོན་ཚན་ལྔ་པ། ཅུ་བ་ནས་བཤེས་ལྟོགས་བྱུང་པ་ལ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་བྱེད་ཚུལ།.....(75)

དོན་ཚན་དྲུག་པ། ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་.....(76)

དོན་ཚན་བདུན་པ། མེས་ཐེག་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་བྱེད་ཐབས།.....(77)

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། གང་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་.....(80)

ལེའུ་ཐུ་བ། ས་འགྲུལ་ཐེབས་རྗེས་ཀྱི་འཕྲོད་པ་རྟེན་རིམས་འགོག་རྒྱུ་རྒྱུན་	
ཤེས།.....	(83)
དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་ཐེབས་རྗེས་ཀྱི་འཕྲོད་པ་རྟེན་རྒྱུན་ཤེས།.....	(83)
དོན་ཚན་གཉིས་པ། ས་འགྲུལ་ཐེབས་རྗེས་ཀྱི་རིམས་འགོག་རྒྱུན་ཤེས།.....	(94)
དོན་ཚན་གསུམ་པ། ས་འགྲུལ་ཐེབས་རྗེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་	
བྱེད་བ།.....	(96)

ལེའུ་ཐུག་བ། ས་འགྲུལ་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་གསོ་བྱེད་པའི་	
རྒྱུ་རྒྱུན་ཤེས།.....	(104)
དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་བྱུང་རྗེས་ཉམས་ཉུང་མཐོང་པའི་སྒྲུང་ཚུལ།.....	(104)
དོན་ཚན་གཉིས་པ། སེམས་གསོ་བྱེད་ཐབས་སྟབས་བདེ་བ།.....	(108)
མཉམ་ཁུག་བྱུང་།.....	(112)

汉文版《抗震减灾急救手册》

目 录

万众一心 众志成城	
夺取抗震救灾的胜利	115
第一章 地震与地震灾害	117
第一节 地震基本知识	117
第二节 地震灾害的特点	121
第三节 地震的直接灾害	123
第四节 地震的次生灾害	124
第二章 临震处置技巧	125
第一节 临震应急准备	125
第二节 震时应急避震	128
第三章 震后自救与互救	136
第一节 自救及其原则、方法	136

第二节	互救及其原则、方法	137
第三节	简易器械在地震自救互救中的应用	139
第四章	急救常识	141
第一节	现场急救措施	141
第二节	机械性外伤救护	143
第三节	现场心肺复苏	148
第四节	压埋窒息伤的处理	154
第五节	完全性饥饿的处理	155
第六节	淹溺现场急救	156
第七节	烧伤现场急救	156
第八节	冻伤现场急救	158
第五章	震后卫生防疫常识	159
第一节	震后卫生常识	159
第二节	震后防疫常识	164
第三节	震后常见疾病的防治	165
第六章	地震后心理创伤的修复	168
第一节	地震后常见心理反应	168
第二节	心理创伤的简易修复方法	170

ལེའུ་དང་པོ། ས་འགྲུལ་དང་ས་འགྲུལ་གྱི་གཞི་དཔྱད།

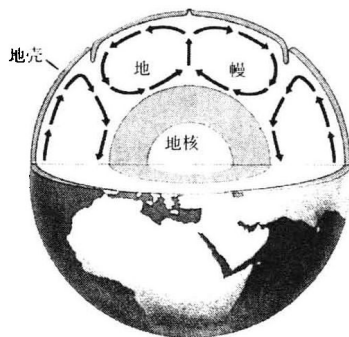
དོན་ཚན་དང་པོ། ས་འགྲུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་ལྟར་གྲུ་

དང་པོ། ཅི་ཞིག་ལ་ས་འགྲུལ་ཟེར།

ས་འགྲུལ་ལམ་ས་ཡོམ་ཞེས་པ་ནི། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་རྒྱུ་དུ་མཐོང་བའི་རང་
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ས་རོས་སམ་ས་ཤུན་ཡོམ་ཡོམ་དུ་གཡོ་
བའི་འགྲུལ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་ཞིག་རྟེ། སའི་གོ་ལའི་ནང་སྟེང་དུ་དལ་བུར་བསགས་
པའི་རྒྱུ་ཚད་སྟོ་བུར་དུ་བྱིར་འབུད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སའི་གོ་ལའི་བྱི་རོས་ཀྱི་
གཡོ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

སའི་གོ་ལའི་སྟེང་ནིན་རེར་ས་འགྲུལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། བསྐྱེད་སྤྱོད་
བྱས་པ་ལྟར་ན། འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ལོ་རེར་ས་འགྲུལ་ཐངས་ཁྲི་ཚོ་500ལྟ་
ཅུ་འབྱུང་བཞིན་མཆིས། ས་འགྲུལ་མང་ཆེ་བ་ཡོམ་ཚད་ཆུང་བས་འབྲུལ་ཅུལ་ཆེ་
བའི་དབྱུང་ཆས་སྤྱད་ནས་བརྟག་དབྱུང་མ་བྱས་པར་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་
རྟོགས་བྱུང་གི་མེད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ས་ཡོམ་ནི་ས་འགྲུལ་སྤྱིའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་
ཀྱི་99%ཟིན་པ་དང་། དེ་འཕྲོས་1%ཀྱི་ཕལ་ཆེར་ཐངས་ཁྲི་ཚོ་5ཅུ་འབྱུང་གིན་

ཡོད་པས། ད་གཞོད་མི་རྒྱལ་གྱིས་མྱོང་ཆོར་བྱེད་བྱེད་པ་རེད།



ས་འགྲལ་ནི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་འཛིགས་སྒྲིབ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་
 གྱི་གཞོད་འཆོ་གཙོ་ཆེ་བའི་གས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ།
 རིམ་བུ་ལྷ་བ་ཡན་ཆད་གྱིས་གཞོད་གཏོར་བརྒྱུ་བྱེད་བྱེད་པས། གོམས་སྒོལ་ལ་
 གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ས་འགྲལ་ཟེར། མི་གྲངས་མང་ཞིང་དཔལ་འབྱོར་
 འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་པའི་ས་ཁུལ་དང་གོང་ཁྲུང་དུ་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་ལྡན་
 པའི་ས་འགྲལ་ཆེན་པོ་ཐངས་གཅིག་བྱུང་ཆོ། རྒྱ་ཆེན་སྐར་ཆ་བརྒྱ་ཕྱག་ཙམ་དང་ཡང་ན་
 སྐར་ཆ་འགའི་ནང་དུ་མི་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་ཆོ་སྒྲིག་ཤོར་འགོ་བ་དང་། ཁང་བརྟེན་གས་
 སོགས་བཟོ་བཞོད་ཇི་སྟེད་གྲང་གོག་ཐལ་རྩལ་དུ་བཏང་ནས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་
 ལ་གཞོད་འཆོ་ཆེན་པོ་སྐྱེལ་བྱེད་པ་རེད།

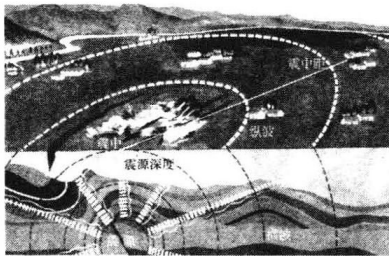
གཉིས་པ། ས་འགྲུལ་གྱི་མང་གཞིའི་བདེ་ཆད།

1. འགྲུལ་ཁུངས། ས་འགྲུལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཏེ། སའི་གོ་ལའི་ནང་སྡོད་ས་
འགྲུལ་འབྲུང་བའི་གནས་དེར་འགྲུལ་ཁུངས་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་དེས་
ཅན་ལྡན་པའི་ས་ཁོངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ས་འགྲུལ་འབྲུང་བའི་ཁུངས་སམ་འགྲུལ་
ཁུངས་ཞེས་ཀྱང་བཟྃ་དོ།

2. འགྲུལ་ཁུངས་ཀྱི་གཏིང་ཚད། འགྲུལ་ཁུངས་ནས་ས་ངོས་བར་གྱི་ཐད་
དབྱུང་བར་ཐག་ལ་འགྲུལ་ཁུངས་གཏིང་ཚད་ཟེར་རོ།

3. འགྲུལ་ལྗེ། འགྲུལ་ཁུངས་ཏང་ཐད་གྱི་སྡོད་ཚུགས་ས་ངོས་ལ་འགྲུལ་ལྗེ་
ཞེས་བཟྃ་དོ།

4. འགྲུལ་ལྗེ་བར་ཐག་ ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ས་འགྲུལ་གྱི་ཕྱགས་སྡོད་ཅི་རིགས་
ཐེབས་པའི་གནས་གང་རུང་ནས་འགྲུལ་ལྗེ་བར་གྱི་ཏང་ཐིག་བར་ཐག་ལ་འགྲུལ་
ལྗེ་བར་ཐག་ཟེར།



གསུམ་པ། ས་འགྲུལ་རིམ་པ་དང་ས་འགྲུལ་གཏོར་

ཚད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།

ས་འགྲུལ་རིམ་པ་ནི། ས་འགྲུལ་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་འཇལ་བྱེད་གྱི་མཚོན་རྟགས་
ཞིག་ཡིན་པས། དེ་དང་ས་འགྲུལ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་པའི་རྒྱས་ཚད་གཉིས་བར་འབྲེལ་
བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་དང་། ས་འགྲུལ་ཐེངས་གཅིག་ལ་འགྲུལ་རིམ་གཅིག་ལྡན་པ་
ཡིན་ནོ།། འགྲུལ་རིམ་བར་རིམ་པ་གཅིག་གི་རྟེ་བག་ལྡན་པས། འགྲུལ་རིམ་མཐོ་
དམན་བར་གྱི་རྒྱས་ཚད་ཉ་ལམ་ལྡན་30ལྟ་གཙམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དོ།། དེ་ལྟར་བརྟགས་
ཆོ། འགྲུལ་རིམ་རི་ལྟར་མཐོ་ན་ཕྱིར་བཏོན་པའི་རྒྱས་ཚད་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཆེ་བ་གསལ་
བོར་རྟགས་ཐུབ། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་ས་འགྲུལ་གྱིས་ས་ངོས་ལ་ཐེབས་པའི་གཏོར་བཞིག་
དང་ཤུགས་རྒྱེན་གྱི་ཚད་ལ་ས་འགྲུལ་དྲག་ཚད་ཅེས་བཞེད་ཅིང་། ས་འགྲུལ་དྲག་
ཚད་ནི་ས་འགྲུལ་གྱི་དངོས་པོ་སྒྲིམ་པའི་ཁྱད་པར་དང་། བཟོ་བཞོད་ལ་གནོད་
སྒྲོན་ཐེབས་པའི་ཚད། ས་དབྱིབས་གྱི་རྣམ་པའི་འགྲུར་ལྡོག་སོགས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་
སྤང་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིར་བཏང་གིས་
དབྱེན་རིམ་པ་བརྩ་གཉིས་མཆིས་ཏེ། (ཞིབ་ཏུ་ཀྱང་གོའི་ས་འགྲུལ་དྲག་ཚད་རེ་ལུ་
མིག་ཅེས་པར་གཟིགས་པར་འཇལ།) ས་འགྲུལ་དྲག་ཚད་གྱི་ཆེ་ཆུང་ནི་འགྲུལ་རིམ་

གྱི་མཐོ་དམན་དང་། འགྲུལ་ཁུངས་ཀྱི་ཟབ་ཁྱད། འགྲུལ་ལྟེ་བར་ཐག་ས་གཤིས།
བཟོ་བཀོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་སྤྲོ་མཁུགས་ཡིན་མིན་སོགས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

ཀྱང་གོའི་ས་འགྲུལ་དྲག་ཚད་ཀྱི་རེ་ལུ་མིག་(གནད་བསྟུན།)

འགྲུལ་ཚད་དང་པོ།	མྱོང་ཚོར་མེད་པ།
འགྲུལ་ཚད་གཉིས་པ།	ཁྱིམ་དུ་ལྷིང་འཇགས་ཐེངས་འགའི་ཁྱོད་མི་ལ་མྱོང་ཚོར་ལྡན་པ།
འགྲུལ་ཚད་གསུམ་པ།	ཁྱིམ་དུ་ལྷིང་འཇགས་རྩེད་ཅམ་ཁྱོད་དབྱང་བའི་དངོས་པོ་འགྲུལ་ ཅམ་དང་མི་ལ་མྱོང་ཚོར་ལྡན་པ།
འགྲུལ་ཚད་བཞི་པ།	ཁྱིམ་དུ་མི་མང་ཆེ་བ་དང་ལྷི་རོལ་དུ་མི་ཉུང་གསལ་ལ་མྱོང་ཚོར་ལྡན་ པ་དང་། དབྱང་བའི་དངོས་པོ་འགྲུལ་མྱོད་དང་། མྱོད་སྤྱད་འགྲུལ་ བའི་རྒྱ་གྲག་པ།
འགྲུལ་ཚད་ལྔ་པ།	ཁྱིམ་དུ་མི་ཐམས་ཅད་དང་ལྷི་རོལ་དུ་མི་ཕལ་མོ་ཆེར་མྱོང་ཚོར་ལྡན་ པ། མི་བརྟན་པའི་དངོས་པོ་གཡོ་འགྲུལ་ལམ་མགོ་རྟིང་ལོག་པའོ།
འགྲུལ་ཚད་དྲུག་པ།	མི་ཕལ་མོ་ཆེ་ལངས་པ་རྒྱུད་པ་མི་བརྟན་པ་དང་། ཁང་པའི་གྱུང་ གསལ་པ། དུམ་འཕྱུར་ཞིང་རྒྱ་འཕྱོད་པའོ།
འགྲུལ་ཚད་བདུན་པ།	རྒྱུངས་འཁོར་ཁ་ལོ་པར་མྱོང་ཚོར་ལྡན་པ་དང་། ཁང་པའི་རྒྱ་གསལ་ ལ་གཏོར་བཞིག་ཐེབས་པ། གྱུང་ལོག་པ། དུམ་འཕྱུར་ཞིང་ རྒྱ་འཕྱོད་པ། སངས་ལ་གསལ་བ་བཏོད་པའོ།
འགྲུལ་ཚད་བརྒྱད་པ།	མི་ཕལ་ཆེར་ཡམ་མེ་ཡོམ་མེ། གོམ་འགྲོས་འཕྱོར་ཞིང་འགོ་དཀའ་ བ་དང་། ཁང་པའི་རྒྱིག་གཞིར་གཏོར་བཞིག་དང་ས་གཞིར་གསལ་ སྤྲུམ་འབྱུང་པོ།
འགྲུལ་ཚད་དགུ་པ།	ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་མི་ཐང་ལ་འབྱེལ་ཞིང་། ཁང་པའི་རྒྱིག་གཞིར་ གཏོར་བཞིག་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ། ས་གསལ་བ་དང་དངོས་གཟུར་ རྟིབ་པའོ།