



ཀའ་དཔེ་རྒྱལ་ཁབ་མི་རྒྱལ་ལོ་ལོ་

བོད་མཛུངས་མི་དམངས་དབེ་སྐྱན་ཁང་།

འཆར་ལྟན་བྱ་བ་ཅོད་ཐུན་གེས།

པོ་ད་ལྟར་མ་མི་དཔར་མ་དཔེ་ཐུན་ཁང་།

མདུན་ཤོག་གི་རི་མོ་འབྲི་མཁན་དབང་དོར།

འཆར་ལྗན་བྱ་བཅའི་ཐུན་ཤེས།

འདི་ག་དཔེ་ཐུན་ཁང་གིས་འདྲེ་མས་སྒྲིག་བྱས།

ཉེ་མ་དྲན་བྱ་བ་ཤེས་བསྟར།

རྩ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ་གཤམ་མེད།



ཐོད་ཚུངས་མི་དམངས་དཔེ་ཐུན་ཁང་ནས་བསྟར།

ཐོད་ཚུངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་དེབ་ཁང་ནས་བཟུམ།

ཐོད་ཚུངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདྲེབས་བཞོ་བྱ་ནས་པར་བཟུབ།

1987ལོའི་ཟླ་6པར་ཐོད་ཚུངས་བྱ་བར་ཐེངས་1བཟུབ།

ཁང་གྲངས་ ISBN 7—223—00029—5/R·1

ཕྱི་ནོར་གྲུ་ 0.58

封面设计： 旺多

计划生育常识

本社选编

尼玛顿珠 译

责任编辑 央吉

*

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4

1987年6月西藏第1版第1次印刷

印数：1—700

书号：ISBN7—223—00029—5/R·1

定价：0.58元

དཀར་ཆག

མི་ན་མས་གཉེན་སྲིད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། (1)

གཉེན་སྲིད་ཆར་ཅམ་ལ་འདྲ་སྤྱད་བྱེད་སྐབས་དོ་སྒྲུབ་བྱེད་

དགོས་པའི་གནད་དོན་ལག་ལ་ཞིག (9)

འོས་འཆམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཕྱ་གུ་ཕྱི་ཅམ་སྒྱེ་དགོས། (23)

དང་གི་འཁོད་སྒྲུབ་དང་ལེན་ཞུས་ཏེ་ཕྱ་གུ་གཅིག་ལས་མི་བཅའ་

བ། (31)

རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཕྱ་གུ་སྤྱད་དག་སྒྱེ་བྱུང་བ་བྱ་དགོས། (39)

སྤྱད་ཏེ་ཡན་ཚུན་གཉེན་སྲིད་བྱེད་མི་འོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་

ནམ། (64)

མངལ་འཁོར་བ་དང་མངལ་མ་འཁོར་བ་བྱེད་པའི་གནས་ལུགས་

སྒྲིབ། (71)

གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འདྲ་སྤྱད་སྤྱད་དགོས། (78)

གཉེན་སྲིད་བྱས་མ་ཐག་པའི་བྱད་མེད་ལ་མངལ་འཁོར་རྗེས་འཕྲོད་

བསྟེན་ལ་ཡིད་གཟབ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས། (79)

བྱ་བཅའ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་སྒྲིབ། (85)

མི་ཐབས་ཀྱིས་མངལ་ཤོར་བ་བྱེད་པ། (105)

བྱ་ཞོ་སྤྱོད་པའི་དྲུས་ལ་མངལ་མ་འཁོར་བ་བྱེད་དགོས་སམ།

མངལ་མ་འཁོར་བ་བྱེད་པར་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་སྤྱད་

ན་ཡག་པོ་ཡོད་དམ། (106)

བྱ་སྤྱོད་ནང་དུ་བྱ་བཅའ་ཚད་འཛིན་གྱི་ཨ་ཁོང་བཅུག་ཆེས་བྱ་

སྤྱོད་ལ་གཉན་ཆད་རྒྱས་གྱི་རེད་དམ། (107)

བྱ་བཅའ་ཚད་འཛིན་གྱི་ཨ་ཁོང་ཡུན་རིང་བཅུག་ན་བྱ་སྤྱོད་ལ་

གི་སྒྲན་སྤྱི་སྤྱོད་དམ། (108)

བྱ་བཅའ་ཚད་འཛིན་གྱི་ཨ་ཁོང་བརྟན་ཆེས་སྤྱ་གྱ་བཅའ་

ཐུབ་བམ། (109)

མ་མཆན་གྱི་ཤུབས་དང་ཡང་ན་སྤྱི་ལམ་གྱི་འཛོང་ཞུ་སྤྱ་བོ་ཡུན་

རིང་སྤྱད་ན་གཟུགས་པོར་གནོད་སྤྱོད་ཡོད་དམ། སྤྱི་འཕེལ་

དབང་པོར་གཉན་ཆད་རྒྱས་གྱི་རེད་དམ། (109)

སྤྱི་པ་སྤྱ་དང་སྤྱ་ཞིག་ཁམས་འདྲིན་སྤྱ་གྱ་སྤྱི་པའི་གཤག་

བཅོས་བྱས་ན་འཆམ་པོ་ཡོད་དམ། (110)

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྤྱ་གྱ་སྤྱི་པའི་གཤག་བཅོས་བྱེད་སྤྱབས

ན་ཆ་གཏོང་གི་རེད་དམ། (111)

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྤྱ་གྱ་སྤྱི་པའི་གཤག་བཅོས་བྱས་ཆེས་

གང་དང་གང་ཞིག་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས། (111)

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྤྱ་གྱ་སྤྱི་པའི་གཤག་བཅོས་བྱས་ཆེས་

ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་ངལ་ཚོལ་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་རྒྱག་གི་

རེད་དམ། (112)

ཁམས་དཀར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་
 དང་“ཉུག་རྩམ་བཟོ་བ་”གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་གང་
 ཡོད་དམ། (113)

ཁམས་དཀར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་
 ཁམས་དཀར་ཕྱིར་འབུད་མི་བྱུང་བ་དེས་གཟུགས་པོར་
 གནོད་པོ་ཡོད་དམ་ཟེད། (113)

བྱད་མེད་སྐྱ་དང་སྐྱ་ལ་ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་
 གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་ན་འཕྲོད་པོ་ཡོད་དམ། (114)

བྱད་མེད་སྐྱ་དང་སྐྱ་ལ་ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་
 གཤག་གཙུག་བྱེད་པ་མི་རུང་། (115)

གང་གི་དུས་སྐབས་ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་
 གཤག་བཙུག་བྱེད་ཚོགས་ (115)

ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་
 གང་དང་གང་ཞིག་ལ་ཡོད་གཟབ་བྱེད་དགོས། (116)

བྱད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་
 བཙུག་བྱེད་པ་ལ་ཚུལ་བྱ་རྒྱ་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་
 བྱང་ལ་སྒྲིབ་བྱེད་སྲིད་དམ། (117)

ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་
 རྒྱ་མཚན་མི་སྒྲིམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྲིད་དམ། (117)

ཁམས་དམར་འདྲན་སའི་སྐྱ་གྱ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

ཀློང་པ་ན་གི་རེད་དམ།(119)

རང་བྱིམ་དུ་སྐྱན་བཟས་ཏེ་མངལ་ཤོར་བ་བྱས་ན་འགྲིག་

གམ།(119)

མངལ་མ་འཁོར་བ་བྱེད་པའི་སྐྱན་བཟས་རྗེས་བྱད་མེད་ལ་ལར་སྒྲེ་

ལམ་ནས་ཁྱག་འཇག་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།(120)

མི་རྒྱལ་གཉེན་སྲིད་བྱེད་དགོས་དོན་ གང་ཡིན་ནམ།

བྱེད་རང་གིས་དཔེ་དཔ་འདི་ཁ་ཕྱེ་ནས་གཟིགས་པའི་སྐབས་སུ་……
གཅིག་ཕྱས་ན་བྱེད་རང་གཉེན་སྲིད་དགའ་སྟོན་གྱི་འཆ་པ་གསར་པ་ལོངས་
སྟོན་བྱེད་ཐུས་གྱི་སྐབས་ཡིན་གས་ཆེ། ཡང་མིན་ན་སྤོང་སྤྱི་
མཛེས་པོ་དང་ལྟན་དུ་བདེ་སྲིད་གྱི་ཅེ་དགར་རྩལ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་……
གས་ཆེ། ……

ན་གཞོན་གྲོགས་པོ་ཆེ། དཔེ་དཔ་འདི་ནི་ན་གཞོན་མཛེས་གྲོགས་
བྱེད་རང་དང་ཁོང་ལ་དམིགས་ནས་བརྒྱལ་ས་པ་ཞིག་ཡིན།

མཛེས་སྤྱི་ལྟན་པའི་སྤྱི་བསམ་དང་མཛེས་བཤེས་མདུད་བརྒྱས་
བཅིངས་ཏེ་མཐའ་མཇུག་བྱེད་གཉིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཀྱུར་པའི་ཆེ་ན་གནད་……
དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་བསམ་སྐྱོང་ངམ།

མི་རྒྱལ་གཉེན་སྲིད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། བྱེད་གཉིས་
ཁྱོད་ཀྱི་ཀྱུར་པ་དེའི་ཐོག་ནས་གང་ཞིག་མཆོད་ནམ།

གཅིག་ཕྱས་ན་བྱེད་རང་གིས་ཐེ་ཆོམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་……
གནད་དོན་དེར་ལན་ཡང་དག་པ་ཞིག་རྒྱག་སྟབས་གས་ཆེ། ཡང་མིན་ན་
གནད་དོན་དེར་བསམ་སྒྲོག་གཟབ་ནན་ཞིག་གཏོང་ལོང་བྱང་མིན་གས་ཆེ།

རྒྱལ་བ་ཁྱ་ཡིད་འོང་དཔྱིད་གྱི་དཔལ་ཡོན་བཞུད་པའི་ནམ་དུས་ནི་……

སྤྱི་ཆ་གསུམ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤྱིར་བ་བྱེད་པའི་ནམ་དུས་ཀྱི་སྒྲུབ་རེད།

སྤྱི་ཆ་གསུམ་ཀྱི་སྤྱིར་བ་བྱེད་སྐབས་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོག་མ་ཡོད་པ་དཔེར་
ན། ཀྱང་སེ་ཞེས་པའི་འབྲུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡན་ཚུན་སྤྱིར་བ་བྱེད་སྐབས་
སྤྱི་ཆ་ལ་འབྲུ་མོས་ཆགས་པའི་ངག་དབྱངས་ཚུ་ཆོད་ཁ་གསུམ་འདོན་པ་དང་་
“འབྲུ་མོ་ཉིང་”བྱིངས་ཀྱིས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་འབྲངས་ནས་ངག་དབྱངས་ནས་
མར་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འབྲུ་མོས་ངག་དབྱངས་དེ་ཐོས་འཕྲུལ་
དེ་གར་རུབ་ཡོང་བ་དང་དེ་རྗེས་སྒྲ་གསངས་གོས་དེ་བདམས་ནས་ས་་་་
སའི་ཆ་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་དཔེར་ན། ནམ་དུས་དབྱིད་ཀ་དང་དབྱར་ཁར་མ་བྱ་སྤྱིར་
བ་བྱེད་སྐབས་མོ་བྱས་སྤྱི་ཆ་ལ་སྒྲ་སྒྲིག་པ་དང་སྤྱི་གདུགས་ཕྱབ་ནས་་
ས་སའི་ཆ་ཐོགས་ལ་མཛེས་ཉམས་ཅི་དགར་རོམ་བཞིན་སྤང་སྤྲངས་ཐོག་་
སྤྱིར་བ་ལན་མང་ཐོག་སྐབས་ཆ་ཐོགས་དེ་དབང་མེད་དུ་ས་ལ་ཉལ་འགྲོ་བ་
དང་མཐའ་མཇུག་མོ་བྱ་རྒྱུ་དང་པ་འཁྲུམས་ནས་མོ་བྱའི་མདུན་དུ་ཉལ་ཉི་དེ་་
གཉིས་པའི་བར་གཉེན་སྤྱིག་གི་ཆོ་ག་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད།

དཔེ་གཞི་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་མོ་མོ་ཡན་ཚུན་ཆ་ཐོགས་འཛོལ་བ་་
དང་གཉེན་སྤྱིག་བྱས་ནས་སྤྱི་ཆ་ལ་བྱེད་པ་དེ་ནི་མཐོ་རིམ་སྤྱི་ཆ་གསུམ་་་
ཀྱན་གྱི་རང་ག་གིས་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། སྤྱི་བ་དང་འཕེལ་བ་
ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཆ་གསུམ་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་རྒྱུན་མཐུད་ཐུབ་པ་དང་་་
སྤྱི་ཆ་གསུམ་དེ་ཉིད་རྒྱུད་རབས་མང་པོ་འཛོག་ནས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མི་ཡང་
དེ་ལྟ་ཡིན་པ་ནི་སྤྱི་ཆ་ཅི་དགོས།

དེར་བརྟེན་རྒྱུད་རབས་རྗེས་མ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་རིགས་རྒྱུད་རྒྱན་མཐུད་
བྱེད་པ་ནི་སྔག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩར་གྱུར་པའི་བྱེད་ཆས་ཡིན་པ་
གསུངས། རིམ་པ་ཐ་གས་ཡིན་པའི་སྔག་ཆགས་དཔེར་ན་ཕྱ་ཕྱུང་རྒྱུ་
པ་ཡིན་པའི་གཟུགས་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཆ་མཚན་ན་ཡང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་ཐབས་
(འདྲི་སྦྱོར་ཕྱ་ཕྱུང་ལས་སྦྱོར་པ་བྱས་པ་ཡིན་པར་འབྱུང་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་
ཁམས་ལས་ཐད་དཀར་འབྱུང་ཕྱག་སྐྱེ་བ་) ཐུབས་བདེ་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་
གནས་ལུགས་གཅིག་པ་རེད།

སྔག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་སྐྱེ་བ་དང་འཕེལ་བ་འཛིག་པ་བཅས་པ་
རྟེན་འབྱེད་གསར་ལེན་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ཡིད། “རྒྱ་མཚོའི་རྩ་ས་སྤུལ་ཆེ་
རིང་ཡང་། རྩ་ས་ཀྱི་མཐའ་མར་འཆི་བ་སྟེ། གདངས་ཀྱི་མཐའ་ལ་
འགྱུངས་ན་ཡང་། བམ་ཞིག་ཐལ་རྩལ་ཉིད་ཏུ་གྱུར་” (ཆའོ་ཆའོ་ཡིས་
བཅུམས་པའི་《རྩ་ས་སྤུལ་ཆེ་རིང་ཡང་》ཞེས་པའི་ནང་ནས་འདེམས་བཏུས་
བྱས་) དེའི་གོ་དོན་ནི་སྔག་ཆགས་ཀྱི་ཆེ་ལོ་རིང་ན་ཡང་། མཐར་འཆི་རྒྱ་
ཡིན་པ་བསྟན་པ་རེད། སྔག་ཆགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེ་རིང་ཤོས་ནི་རྒྱ་མཚོའི་
རྩ་ས་སྤུལ་ཡིན་པ་དེ་ཆེ་ལོ་སྤུལ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གསེན་བྱུང་བེད་སྤུལ་ཡིད་
པ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་རྩ་ས་སྤུལ་དང་རྒྱ་སྤུལ་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་ཡན་འཛོལ་གནས་
བྱུང་བ། ཆེ་ཆད་བྱུང་པའི་གཟུགས་འགྱུར་འབྱེད་རིགས་ནི་རྒྱ་ཆེད་ཁ་གསལ་
ལས་འཛོལ་བྱུང་གི་མེད་པ་རེད། མི་ལ་ཆ་བཞག་ན་མི་ལྷལ་ཏུ་སྐྱེས་རྗེས་ན་
གཞོན་དང་དར་མ་རྒྱས་འཁོགས་བཅས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་དེ་མི་ཆེ་རིང་པ་
ཤོས་ལའང་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་བསྟན་མཐར་འཆི་འགྲོ་བ་དེ་ནི་དང་བྱུང་གི་ཆས་

ཉིད་རེད། མི་དང་སྲིག་ཆགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་སྐྱེ་གྲ་ན་འཆིའི་གནས་
ལས་གསོལ་ཐབས་མེད་པས་ངེས་པར་དུ་རྗེས་རབས་སྐྱེ་འཕེལ་དང་འཕེལ་
ཀླས་སུ་གཏོང་དགོས། དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཚུད་པའི་སྲིག་ཆགས་ཀྱི་ན་ཡན་
ཚུན་སྦྱར་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་རེད།

ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་སྲིག་ཆགས་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་
ཆང་མ་སྐྱེ་རབས་མང་པོའི་རིང་རྒྱུན་འཛིན་དང་། གཞན་འགྱུར། སྐྱེ་
འཕེལ་བཅས་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བ་མ་ཟད། འབྲས་
སྒྲུབ་རྗེ་ཆང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། མིའི་རིགས་ནི་སྲིག་ཆགས་ཀྱི་ན་
ནང་ནས་རིམ་པ་མཐོ་ཤིས་ཡིན་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཤུང་བ་ནས་ད་བར་ལ་
ང་ཁྱིཚ་སྐྱམ་བརྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། མིའི་རིགས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་
བྱུང་བ་དེ་ཡང་སྐྱེ་འཕེལ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ནི་སྒྲིས་ཅི་དགོས།
སྐྱེ་འཕེལ་མ་བྱུང་ན་མིའི་རིགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ངོ་པོ་དེ་མི་རབས་
མང་པོའི་བར་རྒྱུན་སྤང་མི་ཐུབ་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡང་ད་ཆ་ནང་.....
བཞེན་ཆ་ཆང་པོ་ཡོང་ཐུབ་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པ་
ཉམས་པ་ཡིན་ན་མིའི་རིགས་འཕེལ་འགྱུར་ཡོང་མི་ཐུབ།

མིའི་རིགས་སྐྱེ་འཕེལ་ཡོང་བར་མོ་མོའི་འདོད་སྦྱོང་དང་ཁ་འབྲལ་
ཐབས་མེད། སྐྱེས་པའམ་བྱད་མེད་སུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཅུང་ནམ་ཞིག་ལང་ཆ་
དར་ལ་བབ་དུས་འདོད་སྦྱོང་འཕེལ་ནས་དབང་པོ་གཉིས་སྦྱར་གྱི་བྱ་བར་...
ཞུགས་པ་དེ་ནི་རང་ལྷགས་སུ་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་ལྷགས་དང་མཐུན་པ་
ཞིག་ཀྱང་རེད། གང་ལགས་ཟེར་ན། འདོད་སྦྱོང་འཕེལ་བར་བརྟེན་ནས་

འདྲིང་སྤྱད་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མ་མཐིམ་ཁྲ་ཁྲག་འདིས་ཉེ་སྤྱོད་
གྲ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་མིས་སྟོ་ཆས་ཟ་དགོས་པ་དང་སྟོ་བཟས་ན་མྱོད་
པ་རྒྱགས་ཉེ་སྤྱོད་མཐུད་འཆོག་ནས་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གཉེན་
སྤྱིག་བྱེད་པ་ནི་མི་རབས་རྗེས་མ་འབྱུང་བ་དང་རིགས་རྒྱུད་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱིས་
སྤྱོད་འཕེལ་ཡོང་བ་བྱེད་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་སྤྱོད་ཞབས་ལུའུ་ཞུན་
ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་“བཟའ་བདུང་སྤྱད་དེ་སྤྱིག་ཉེས་མིན་ལ་མི་གཙང་”
མིན་པ་བཞིན། འདྲིང་སྤྱད་བྱེད་པའང་སྤྱིག་ཉེས་མིན་ལ་མི་གཙང་བ་
ཡང་མིན་” ①

འདྲ་མེས་དང་། བསམ་སྒྲི། བཅེ་དྲང་། ཀུན་སྦྱད་སྐྱེས་ཀྱི་གལ་ཆེན་
 རྒྱལ་པར་སྤང་རྒྱུ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་། གལ་ཏེ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་
 རྣམ་སྤྱོད་ལྟར་པའི་ནང་དོན་དེ་ཆོ་དང་ཁ་བྲལ་དེ་སོ་མའི་བཅེ་དྲང་གི་...
 གནད་དོན་ཅམ་སྒྲིང་བ་དེ་ནི་ཆ་མི་ཆང་བ་ཞིག་རེད།

མིའི་རིགས་སོ་སོ་སྦྱར་བ་ (འདྲིའི་ནང་ཟླ་མོགས་འཆོལ་འདེམས་...
 དང་། སོ་མའི་བཅེ་དྲང་། འདྲོད་ཐེད་བཅས་རྒྱུ་ཡོད་) བྱེད་པ་
 དེ་ནི་སྤྱི་ཆ་གསལ་བྱེད་ས་ལས་རྒྱ་ལ་འཛིང་ཆེ་ཞིང་སྤྲོ་མང་ཕྱན་ཕྱུང་ཆོགས་...
 པ་ཞིག་རེད། འདྲོད་སྦྱོད་དང་འདྲོད་སེམས་ཆོལ་པར་བྱེད་དགོས་པ་
 ནི་མི་ཆོལ་རྒྱལ་མཁུན་ལྷན་ཁུལ་ཁུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན་པ་སྒྲིམ་མེད་ཡིན་...
 རུང་དེ་ནི་འཆོ་བའི་ཆ་གསལ་ཅམ་དང་ཞོར་གཏོགས་གིག་རེད། མིའི་
 མི་ཆོལ་ཆེས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དམིགས་ལྷན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་
 ལང་ཆོ་དང་། རྒྱ་ལྷན་ རྒྱ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོར་དང་། ལྷན་པོར་རང་
 སྤྱི་ཆ་ཀྱང་བཞིན་ཆ་གསལ་པའི་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྷན་གྱི་བྱ་གཞིག་གི་དོན་...
 ཏུ་བཏང་ནས་འཛམ་སྤྱི་ཆ་སྤྱི་ཆ་མི་དམངས་མང་ཆེ་བའི་ཁེ་སྤོང་སྤྱི་ཆ་...
 རྒྱུར་འབད་བཅོན་བྱེད་ཐུར་རེད། དེ་ནི་མི་ཆེ་གཅིག་རིང་གི་བདེ་སྦྱོད་
 དང་དགའ་སྦྱོར་ཆེ་གོས་གིག་ཡིན་པས་སོ་མའི་བཅེ་དྲང་དང་སྤྱི་ཆ་ཆང་གི་...
 བདེ་སྦྱོད་དང་དགའ་སྦྱོར་བཅས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཆུ་ལྷན་ཆེན་གྱི་དམིགས་
 ཆད་དེ་འདྲ་ཞིག་སྤྲོད་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་དང་སྤྱི་ཆ་ལྷན་པོར་ལ་བཅེ་དགོས། དེ་
 ལས་སྤྱི་ཆ་སྤྱི་ཆ་ཆང་རྒྱུ་ལ་འཆོ་བར་ཞེན་ཆགས་དང་དགའ་ལས་
 མང་སྤྱི་ཆ་དེ་སོ་མའི་སྤྱི་ཆ་ཆང་གཅིག་ཕུ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ལས་ལྷན་

བསམ་མེད་པ་དང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་ནང་དོན་གསར་པ་མེད་པའི་.....
 འཆོ་བ་སྤྱིལ་སྤངས་དེ་རིགས་ནི་ནང་དོན་ཆ་མི་ཆང་བ་དང་། ཆོ་མེད་ལ།
 སྤྱིང་པོ་མེད་པ་བཅས་ཤིག་རེད། རྒྱང་ཅིའི་ནང་དུ་བཅུག་པའི་“འདབ་
 ཆགས་ཁྱི་ལྷག་”དང་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་རྒྱལ་ལ་འཇུག་པའི་ངང་པ་བཟའ་ཆོ་དེ་
 དག་པའི་སྤྱིད་རེད་ཟེར་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད། བྱིས་ཆང་གི་འཆོ་བར་
 མགོ་འཁོར་ནས་གསར་བརྗེའི་འཐབ་སེམས་ཉམས་པ་དང་སྔ་སྔ་སྤྱིད་པོ་...
 ཡོང་རྒྱར་དོན་གཉིས་དང་ཞེན་ཆགས་བྱེད་པ་དེ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་བཀག
 རྒྱ་བཙོ་བ་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་མི་དེ་རིགས་ནི་ཉམ་ང་བ་དང་བྲིལ་...
 གཞུང་མེད་པ་ཞིག་རེད།

རྒྱ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རའི་ན་གཞོན་གཏན་གྲོགས་ཆོ་ནི་...
 མཇའ་བརྟེ་དུང་སེམས་ལྡན་པའི་བཟའ་ཆོ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད།
 དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་སྤྱོད་འདོད་དང་འགྲོ་ལམ་གཅིག་མཐུན་གྱི་འཐབ་...
 གྲོགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། “ཕྱགས་བསམ་མཐུན་པའི་གཏན་གྲོགས་བཅའ་
 བ་ན། མཇའ་བཤེས་རྒྱ་མོའི་རྒྱན་བཞེན་ཟད་མི་བྱུང་”བཟའ་ཆང་
 གཉིས་ཀར་ཐུན་མོང་གི་གསར་བརྗེའི་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་པན་...
 རྒྱན་སྦྱང་བརྟེན་དང་། པན་རྒྱན་སྤྱུལ་འདོད། མཉམ་དུ་ཡར་
 རྒྱས་ཡོང་བ་བཅས་བྱེད་བྱུང་བ་དང་། “འདབ་ཆགས་ཁྱག་རྟ་ལྟ་བུའི་སྤྱོ
 རྒྱང་དོར་ཉི་ཁྲུང་ཁྲུང་བཞེན་དུ་ནམ་འཕང་གཅོད་བྱུང་བ་ཡོང་གི་རེད།”
 དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་བྱེད་ཆོའི་བྱིས་ཆང་གི་འཆོ་བ་དེ་མ་རབས་སྤྲ་ཤལ་མིན་.....
 པར་དོན་དང་ལྡན་ཞིང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་དང་། མི་སྤྱིད་པའི་བྱ་བ་ཐུག་

སྐབས་མཐོ་སར་ལངས་ན་རྒྱང་རིང་མཐོང་བ་ལྟར་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་པ་
 བཟུང་སྟེ་ཕན་ཚུན་སེམས་ཁུར་གཅིས་སྦྱང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་དོན་ཚུང་.....
 ཅག་ཅིག་ལ་ཁ་ཙུང་མི་རྒྱག་པར་མཇེལ་སེམས་རྒྱན་བསྐྱང་ཐུབ་པ་ཞིག་.....
 དང་བྱེད་ཆོའི་འཆོ་བར་དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་འབྱུང་སྐབས་བྱེད་ཆོས་
 ཕན་ཚུན་སྐུལ་ལྷག་དང་། སློ་སེམས་གཅིག་མཐུན། རྒྱལ་ཁ་འཕྱོང་ངེས་ཀྱི་
 ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་འཆང་བ་དང་བཅས་ཏེ་མཛེས་སྤྱད་དང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་...
 པའི་འབྱུང་འབྱུར་ལ་བསྐྱུ་བ་ཞུ་ཐུབ་པ་ཞིག་བཅས་ཡོང་ངེས་རེད།

ཁྱོད་ཀྱི་ཕན་ཚུན་བར་ལ་སྤྱི་ཞིང་བརྟན་ལ་ངེ་མེད་དང་སྤྱི་གཙང་.....
 དང་ལྡན་པའི་མཇེལ་སེམས་ཀྱི་ཆང་གཞི་ཡིད་ན་གཞི་ནས་དུས་ཚད་ཀྱི་...
 ཚོད་བགམ་ཐེག་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱིམ་ཆང་ནི་ཕན་ཚུན་སློ་དོགས་དང་
 བརྟན་བཅོས་མི་བྱེད་པ་དང་རྟོང་དོར་གསར་ཞེན་གྱི་གྲ་གྱུར་སློ་དང་བྲལ་
 ཞིང་། འདྲ་མཉམ་དང་། མཇེལ་བཞེས། སྦྱོད་བཟང་བཅས་དང་ལྡན་
 པའི་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཡོང་ཐུབ། དེས་ན་སྤྱི་གཙང་པོ་གཞོན་ནུ་ཆོས་ཁྱིམ་ཆང་
 དེ་འདྲ་བ་ཞིག་དོན་གཉེར་དང་འཇུགས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།

མཆན་འབྲེལ། ① «ཆོས་ད་ལྟ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་པ་ལ་བྱེད་དམ་»

ཟུར་བའི་དཔེ་དེབ་ནང་ནས་དངས་པ་ཡིན།

གཉེན་སྲིད་ཆར་ཅམ་ལ་འདྲ་སྤྲོད་བྱེད་ སྐབས་དྲ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པའི་ གནད་དོན་འགའ་ཞིག

གཉེན་སྲིད་བྱས་པའི་ཉིན་ནས་བཟུང་པ་མའི་བར་འདྲ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་...
 འཆ་པ་འགོ་རྒྱལ་ས་པ་རེད། མི་འགའ་རེས་གཉེན་སྲིད་བྱས་ཤིང་ཀྱི་འདྲ་
 སྤྲོད་ཐེངས་དང་པོ་དང་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཐེངས་ཁ་ཤིས་ནི་ཏ་ཅང་
 གལ་ཆེ་བས་གལ་སྤྲོད་མོ་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་མ་ཕྱང་ན་སྤྲོད་བྱེད་བཟུང་ཆའི་
 བར་ཀྱི་འདྲ་སྤྲོད་འཆ་པ་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་བར་ཀྱི་བཅེ་དུང་། བྱིས་ཆང་
 གི་བདེ་སྤྲོད་བཅས་ལ་སྤྲོད་ཡང་གི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེ་ནི་ལྟ་སྤངས་ཡང་
 དག་པ་ཞིག་མ་རེད། གཉེན་སྲིད་བྱས་ཤིང་ཀྱི་འདྲ་སྤྲོད་ཐེངས་དང་
 པོ་དང་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་སྤྲོད་འཆ་པར་བཟུང་ཆ་གཉིས་ཀ་
 མོ་ཡིད་ཆེས་པོ་ཕྱང་ན་དེ་ནི་ཡག་པོ་ལས་ཡིན། འོན་ཀྱང་མོ་ཡིད་ཆེས་པོ་
 རང་མ་ཕྱང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་རང་ལྟགས་སུ་འབྱུང་ངེས་ཡིན། གང་
 ལགས་ཟེར་ན། གཉེན་སྲིད་བྱེད་མཁན་པོ་མ་གཉིས་ཀས་འདྲ་སྤྲོད་བྱེད་
 སྤངས་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་འདྲ་སྤྲོད་ཐོག་མར་བྱེད་སྐབས་དང་ངས་...
 སྤྲོད་བྱེད་པའམ་ (མི་ལ་ལས་དང་ངས་སྤྲོད་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་) ཞེས་
 སྤྲོད་བྱས་ནས་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་སྤྲོད་ཐེངས་ཁ་ཤིས་དེ་མོ་ཡིད་
 ཆེས་པ་ཞིག་རང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ནི་རྒྱན་གཏན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་