



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ཡེ་ཤུ་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤུ་བཙུང་ལག་དེད

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

སྒྲུབ་པ་མེད་སའི་སྒྲུབ་བཙོས་ལག་དེབ།

མི་རིགས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

医生就在你身边:藏文/单平编著. —北京:民族出版社,2002.8
(2008.3 重印)

ISBN 978-7-105-05187-8

I. 医… II. ①单… III. 卫生-基本知识 - 藏语 IV. R1.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065704 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

北京迪鑫印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

2002 年 8 月第 1 版 2008 年 4 月北京第 3 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/16 印张:23.75

印数:12001-15000 册 定价:36.00 元

ISBN 978-7-105-05187-8/(藏)

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:64212794 发行部电话:64211734)

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།	འབྲུག་མོ་སྒྲིག་།
责 任 编 辑:	周 毛 吉
མཐོས་ཆ་རྒྱས་འགོད་པ།	ཀམ་རྩོ་ཨེ་ཚེ་ཤིང་།
装 帧 设 计:	吾 要

༩༩ ཁྲོན་པ་མེད་སའི་ཁྲོན་བཅས་ལག་དེབ།

བསྐྱར་བཅ།	བསྐྱར་སྒྲིག་།
དཔེ་སྐྱོན་མ་ཁུན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
འབྲེམ་སྒྲིལ་མ་ཁུན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་པོད་ཡིག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཡུལ།	པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་རྟོ་མིང་ཁི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
ཁྲོན་ཨང་།	100013
ཁབ་བརྒྱུད་ཨང་།	010 - 64275311
བསྐྱར་བཅོང་མ་ཁུན།	རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།
པར་བསྐྱེད་སྐྱུ་མ་ཁུན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐུ་ལ་འོད་པར་སྒྲིག་ཁང་།
པར་འདེབས་མ་ཁུན།	པེ་ཅིན་ཏི་ཞིན་པར་འདེབས་ཁང་།
དྲིང་ཆ་དྲ།	850mm×1168mm 1 /16
པར་ཕྱོག་།	23.75
པར་གཞི་འཛིན་སྒྲིག་ཐབས།	2002ལོའི་ཟླ་8པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིག་ས།
པར་ཐོང་སྒྲིག་།	2008ལོའི་ཟླ་4པར་པར་ཐོང་ས་གསུམ་པ་བརྒྱུབ།
པར་བྱང་སྒྲིག་།	12001 - 15000
ཕྱིན་མོང་ཕྱིན་།	36.00

ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པར་སྒྲོབ་རྟོན།

ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ལྟ་ཡིན་ནམ།

ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆར་དང་། ཁྱོད་པ་ཁྱིམ་མཚེས་ན་མས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཡར་བྱས་གཏོང་རྒྱུ་ཞིང་། འཕྲོད་རྟོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་དེ་ནི་མ་ལྟོས་འཛོལ་ཐང་ཆེ་ལ་སེམས་པ་བཟང་བའི་མི་ཞིག་ལ་ཁྱོད་མི་ཚོས་། དམིགས་བསལ་འདེམས་སྒྲུག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལ་འགོ་། ཁྱིད་བྱས་པའི་འོག་སྒྲོང་བརྟན་དང་རྟོགས་རམ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་མིན་ཡོང་ཆོད་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་ན་འང་ཁོང་ཆོད་མི་དམངས་ཀྱིས་། འཕྲོད་བཞེན་བྱེད་སྒྲིལ་ཐོག་གི་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་ན་མ་སྒྲུབ་བཅོས་པ་འཕམ། འགོ་ཁྱིད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་མཚན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་དེ་ན་མས་། ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་དོ་སྣང་དང་། སུན་གྲོགས། རང་སྒྲོང་བཅས་བྱས་ཏེ་འཕྲོད་བཞེན་ཤེས་བྱ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ་རེད།

གོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱས་ན་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཞེས་པ་དེ་ནི་རང་གི་ཁྱོད་ཆོད་བཞེན་འཕྲོད་བཞེན་ལྡན་པའི་སྒྲོང་། གནས་ཤིག་བཟོ་རྒྱུར་འཁྱུར་ལེན་བྱེད་མཁན་གང་ཟག་སྒྲུབ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེས་ན་སེམས་ཆེ་མི་སྤྲུལ་དུང་བས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་བྱེད་བྱུང་པ་ཡིན་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

- (1) སེམས་རང་གི་སྤྲུག་ཆོད་གཅང་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུལ་ལ་མ་སྒྲོན་བྱེད་བྱུང་པ་དང་།
- (2) ཁོང་པ་ཚོས་མཉམ་དུ་བ་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་ས་ཁོང་ནས་བཟང་བཅའི་སྒྲོང་མང་ཅམ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་བྱུང་།
- (3) དགེ་གན་ན་མས་ཀྱིས་སྒྲོབ་བྱུག་ཆོད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནད་རིགས་དང་ཆས་སྒྲོན་བྱུང་རིགས་ལ་སྒྲུབ་བཅོས་དང་། སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་སྒྲོབ་བྱུང་གི་ཡོད།
- (4) སྤྲུག་ཆོས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་ཆོད་མཉམ་དུ་འཕྲོད་བཞེན་སྒྲོབ་གང་ཤེས་པ་ན་མས་སུན་ཚུན་སྒྲོབ་ཤེས་བྱེད་བྱུང་།
- (5) སྒྲུབ་ཆོད་མཁན་ཆོས་སྒྲུབ་ན་མས་མཐོར་བར་བེད་སྒྲོང་གཏོང་ལྟར་སྒྲོབ་དང་།

སྒྲུབ་ཉི་མཁན་ན་མས་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་སྒྲོབ་གསོ་དང་ཉེན་བར་སྒྲོང་བྱུང་།

- (6) སྒྲེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་དམ་སྒྲུབ་པས་བྱུང་མེད་སྒྲུབ་པ་ན་མས་ལ་སྒྲུབ་མའི་། གནས་སྐབས་སྤྱི་ཚུལ་ཡག་པོ་ཟད་གོས་པ་དང་། ལུ་ཞི་ཉེར་རྒྱུད་དེ་བཞེན་འཆར་། ལྡན་བྱ་བཅའ་སྒྲོབ་གྱི་སྒྲོབ་ཉེན་བྱུང་བྱུང་།

དེ་བའི་དེ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་སྒྲིལ་བས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་བའི་དེ་མི་སྒྲེར་སོ་སོ་དང་། རང་གི་ནད་མི་འཕམ་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་སྒྲོབ་ཤེས་རྟོགས་དང་སུན་ཐོགས་བྱེད་འདོད་ཡོད་མཁན་ཆར་མའི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁྱིད་རང་སྒྲིལ་མེད་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གམ། སྒྲུབ་ཐབས་པ་འཕམ། དེ་མིན་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོད་སྒྲུགས་ལ་འཛོག་གནད་དགོས་རྒྱུར། དེ་བའི་དེ་ཁྱིད་རང་གཅིག་སྤྱི་ཆེད་དུ་མིན། འདི་ནི་མི་དམངས་ཆར་མའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་ཐེད་སྒྲོང་མཉམ་དུ་གཏོང་དགོས། དེ་བའི་དེ་ན་མས་རང་གིས་ག་རེ་ཤེས་པ་དེ་དག་གཞན་ལ་གསལ་བཤད་དང་སུན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུར་ཐེད་སྒྲོང་བྱེད་དགོས། མཚམས་རེ་མི་འགའ་འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་བརྟན་དེ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་རང་གི་འགན་གཙོ་བོ་ནི་མི་དམངས་ལ་རང་གི་ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་ཉེན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།



[illegible][illegible]

རྟོགས་བྱ་ཆུག་ལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་དུས་གཅིག་མཚུངས་མི་དམངས་...
འཁོར་བ་ལམ་ཁེས་དང་དོ་འཁུར་བྱེད་ཆུ་ཡང་གསལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

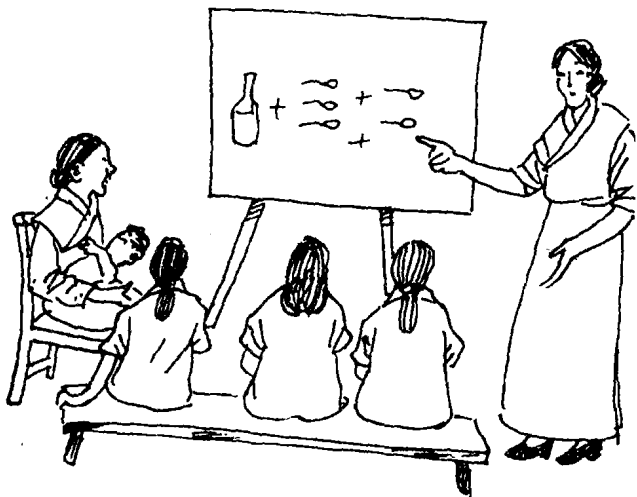
[illegible]

དང་པོ། སེམས་པ་བཟང་པོ་ལྷོད་དགོས།

སྐད་པའི་ཚིག་དང་། འཛུམ་དུ་ལུང་། སྤྱུང་བ་རལ་ག་……
 པས་ཐུག་ཐུག་ཐུང་བ་འཕྲུག་ཐུག་ཐུང་བ་། དེ་མིན་ཐུག་ས་སྤྱོད་མི་……
 རྩམ་པའི་ཚིག་ནས་ལག་བརྟུང་བྱེད་པ་ནི་ཐུང་རང་གིས་སྐོལ་གས་……
 གཞན་པ་བྱས་པ་ལས་སྤྲུག་པ་ཡིན། མིག་ཞན་ལའང་རང་དང་འདྲ་……
 པའི་བཅིངས་མོང་ཐུང་དགོས། གལ་ཏེ་ཐུང་རང་ཕྱེལ་ཐེང་རམ་……
 སེམས་བྱུང་གྱི་རང་ཁྱེད་ཀྱི་ནས་ཡོད་ཀྱང་གཞན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་……
 དགོས་མ་ཁོ་མི་བརྟེན་པ་ར་ཤོག་ས་རམ་ཐུང་དགོས། དགའ་རལ་སྤྲད་……
 པའི་མི་དེ་རང་གི་ནང་མི་ཞིག་ཡིན་ནང་སུ་ག་དེ་ཐུང་གྱི་དེད་བསམ་……
 པའི་ཁྱོད་སྤྲུལ་དང་མོ་མོར་སྤྲད་ཆེད་དེས་ན་སྐད་ཚིག་སྤོང་གི་དེད།

[illegible]

གཉིས་པ། རང་གི་ཡོན་ཏན་གཞན་ལ་རང་སྟོང་དགོས།



རང་གི་ཤེས་ཡོན་གཞན་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐོབ་པ་ལས་ཀྱིས་འཛོལ་དགོས།



ལྷོང་རྩེ་ཕྱེད་དགོས།

ལྷན་ཏུ་ཐོན་པ་ཅིས་ལས་བྱམས་སྤྱོད་བྱས་ན་ཕན་ཆེ་བ་ཡིད།

ཐུགས་རྒྱུང་བྱིད་ལྟར་དུས་ན་མ་ཡང་སྤྲོད་སྤྲོད་མ་བྱིད་ཅིག །

འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་ལྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆུན་པོ་ཁྱེད་རང་གི་ལས་...
 འགན་ཁུངས་དང་པོ་དེ་གཞན་ལ་སློབ་ཞེན་བུ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེའི་མོད་ནོན་...
 བྱི་མི་གཞན་ལ་མིན་པའི་ཐངས་ལམ་སློབ་སློབ་རྒྱུ་དང་སློབ་རྒྱུ་རྟོགས་རམ་...
 ལྟེན་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ནད་རིགས་རོ་ས་འཛིན་དང་བཙོས་ཐངས་ལྟེན་...
 རྒྱ་ལ་གྱི་རྟོགས་པ་བུ་རྒྱ་འོ་ཁོར་ལ་ནང་གི་ཐུན་བཙོས་དང་ཐུན་དུས་མའི་...
 རིགས་མ་ཁོར་པ་ལེད་རྒྱུ་དག་དོང་ལྟངས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་དང་སློབ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གིས་སྒྲོ་བ་སྒྲོར་རིམ་ལྔ་མཇུག་མེད་པར་ས་ཡ་འགྲེལ་.....
 བཤད་ཡག་པོ་གནང་ཆེད་ཞུ་མཁས་པ་ག་མེན་བརྟུང་རྒྱུར་ཉེན་ཁ་གང་ཡང་.....
 མེད། རྒྱལ་པ་རེ་ཡུལ་གིས་ནང་གི་རྒྱ་ནག་བཙོས་དེ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡིན་.....
 རྒྱལ་བ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ས་ཡ་ཆེར་ཁོར་རང་ཆོད་རྒྱ་ནག་བཙོས་ས་ཡ་རིན་.....
 ཁོང་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་འདི་རེ་མཇུག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་རོས་འབྲེལ་ལྱིར་.....
 བཏང་གི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་པ་ལ་ཆེ་བ་རང་ཁྱིམ་དུ་རྒྱ་ནག་བཙོས་.....
 ལུས་ཆོ་མཚུགས་པ་དང་མེགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

གསུམ་པ། མང་ཆོག་ས་ཀྱི་གོ་མས་གཤེས་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱ་དགོས།

རང་ཉིད་ནས་དེར་དུས་སྐབས་སྐོར་ཕན་བྱ་ཤེས་པ་ཅུང་ཤིས་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་གོ་མས་གཤེས་དང་མནའ་སྟོལ་གྱི་སྐྱོན་བཅས་བྱེད་ཐབས་གང་ཤེས་པ་དེར་མཐོང་ཆུང་དང་། དམའ་འབེབས་བྱེད་མི་རུང་། དེར་དུས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐྱོན་བཅས་བྱ་ཐབས་དེ་བྱུང་འབྱུང་དང་རྟོག་རྒྱུ་གཏོང་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་ས་དེ་ནི་ཉ་ཅང་གི་རྒྱུག་པོ་རེད།

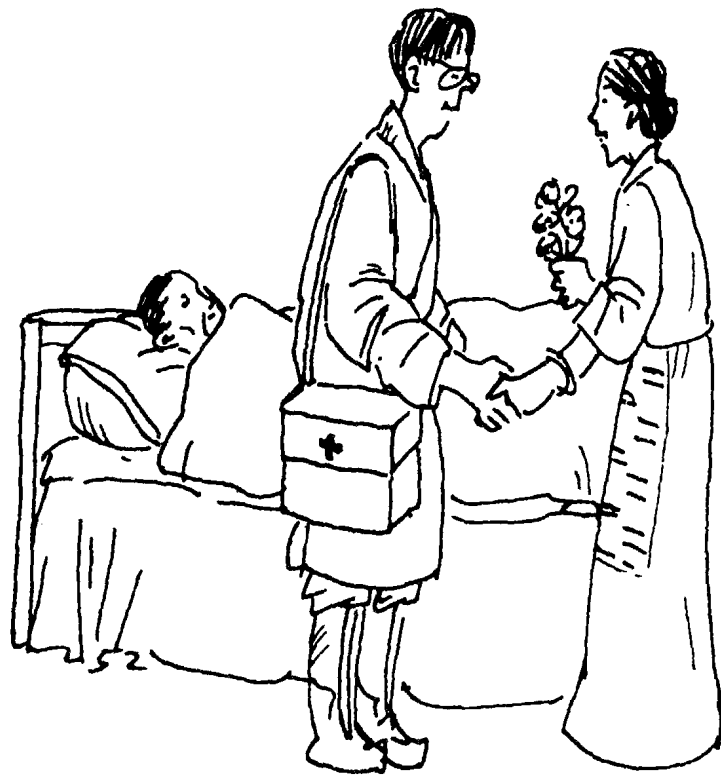
བྱེད་ནས་གལ་སྲིད་དེར་དུས་གསོ་རིག་གི་ལེགས་ཆ་དང་སྟོལ་རྒྱུན་གསོ་རིག་གི་ལེགས་ཆ་བྱུང་འབྱེད་ལ་གྱིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་ན། སུན་རྒྱུན་རམ་འདེགས་ཀྱིས་དེ་ནི་སྐྱོན་ལུགས་གང་རུང་ལས་ཐལ་ཆེར་ཡག་པ་ཡོང་སྲིད།

ཐབས་ཤེས་འདི་ལྟ་བུ་སྤྱིད་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་གོ་མས་གཤེས་དང་རིག་གཞུང་ལ་ཁ་སྐོན་བྱས་པ་ལས་ཉམས་རྒྱུད་གཏོང་གི་མེད། ཡིན་ཀྱང་འདྲ་བྱེད་ནས་གལ་སྲིད་མང་ཆོག་ས་ནང་གཞོན་ཆབས་ཅན་གྱི་སྐྱོན་བཅས་ཐབས་ཤེས་(དཔེར་ན། སྤྱུ་ལུ་ཉི་ཉེ་ཐག་ཐོག་ཆབ་ཆེན་བྱུགས་པ་ལྟ་བུ་)ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་ཆོ། བྱེད་ནས་དེར་འབྱུར་བ་གཏོང་འདོད་སྲིད། དེ་བྱེད་གོས་ཀྱང་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱ་དགོས། ཉམས་ཡང་ཁོང་ཆོར་ཞོར་བའི་སྐྱོན་བཅོམ་ཐེར་འདོན་བྱ་རྒྱུ་མེད་པར་ཁོང་ཆོར་རྒྱ་མཚན་དང་སྤྱུགས་སྐྱོན་བཅས་ཐབས་ཤེས་གསལ་པ་འཆོལ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་དགོས།

མི་དམངས་སོ་སོའི་གོ་མས་གཤེས་དང་བལྟ་བུ་འབྱུར་བ་གཏོང་བ་ལ་འགོར་གཞི་ཆེ་ཡང་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཡོད། ཁོང་ཆོར་འབྲིག་ཡོད་ཀྱི་སྐྱོན་པའི་བསམ་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་སྟོན་གཏང་ཆ་ཆར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེར་འཆོས་བརྩི་བཀུར་གནང་དགོས།

དེར་རབས་གསོ་རིག་ལའང་ནད་ཀྱན་བཅས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཆར་མ་འཛུམས་མེད། དེས་དཀའ་ངལ་ཁ་ཤས་གསལ་བྱུང་གི་ཡོད་ནའང་། སྐབས་རེ་དཀའ་ངལ་གཞན་ལྟར་ལས་ལྟག་པ་བཟོ་གི་ཡོད། མི་ཆོས་དེར་དུས་ཀྱི་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ལ་ཐལ་བྱགས་པའི་རེ་བ་བཅོལ་ནས་སྐྱོན་དགོས་པ་མཁོ་ལས་མང་བ་བཟས་ནས་སོ་སོས་སོ་སོར་རྟོགས་དང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་གཏོང་བཞིན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དུས་ཀྱན་དུ་མི་དམངས་དང་ཁོང་ཆོར་གོ་མས་སྟོལ་ལ་བརྩི་བཀུར་དང་། ཁོང་ཆོར་མིའི་ཆ་མཐོང་འཛིན་ནས་ཁོང་ཆོར་ཡོད་བཞིན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ལག་ཅུལ་ཐོག་བྱེད་ནས་ཁ་སྐོན་རྒྱག་དགོས།



ཞིར་གྱི་སྐྱོན་པ་དང་མནའ་སྟོལ་ལས་ཀྱི་བྱེད་དགོས། ཁོང་ཆོར་ཁ་གཏང་མིན།

ཁོང་ཆོར་དུང་ནས་སྟོན་བ་གསོ་ལེན་པ་ལྟར་ཁོང་ཆོར་སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་བཅོམ་ཐེར་འདོན་བྱ་རྒྱུ་མེད་པར་ཁོང་ཆོར་རྒྱ་མཚན་དང་སྤྱུགས་སྐྱོན་བཅས་ཐབས་ཤེས་གསལ་པ་འཆོལ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་དགོས།

བཞི་པ། རང་གི་རྒྱལ་པོ་ཆད་མཆམས་ཤེས་པ་དགོས།

རང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཙམ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་གི་
འཛོན་རྒྱལ་གྱི་ཆད་མཆམས་ཤེས་པའི་ཐོག་ལས་ཀ་བྱས་ཆེ་ལས་བསྟར་
དགོས། རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་པའི་ལས་རིགས་ལ་ཆོད་ལྟའི་
ལག་ལེན་གནང་རྒྱུ་མེད། མ་ཟད་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་ཉམས་སྦྱོང་
དང་ངེས་ཞིག་མེད་ན་གཞན་ལ་གནོད་ཆབས་ཡོང་མིད།

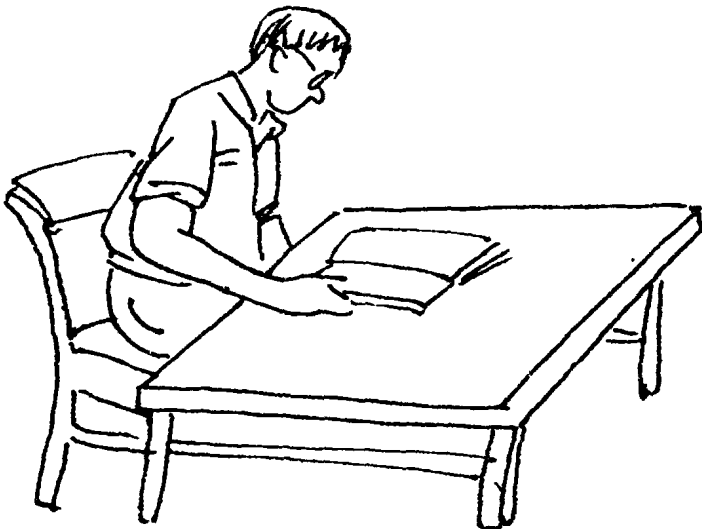
འོན་ཀྱང་རང་གིས་དཔུང་བ་བྱེད་ཤེས་པ་དགོས།

ཁྱིམ་བཟང་ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ཞིག་ལག་ལེན་བསྟར་ཐག་
གཅོད་སྐབས་སྒྲན་པ་མཁམས་པའི་རོགས་རམ་ཞུ་རྒྱུར་ས་ཐག་རིང་ཐུང་
ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས།

དཔེར་ན། ཨ་མ་ཞིག་གིས་ད་ལྟ་རང་ཕྱ་གྱུ་སྒྲེས་ཏེ་ཁྲག་རྒྱུན་
ལྷན་ལས་མང་བ་འཛགས་གྱི་ཡོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་སྒྲན་ཁང་དེ་ཆུ་
ཆོད་བྱེད་ཀ་ཙམ་གྱི་ས་ཐག་ཏུ་ཡོད་ན་ནད་པ་དེ་འབྲལ་ཏུ་དེར་བསྐྱལ་
ན་ལེགས། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཨ་མ་དེའི་ཁྲག་རྒྱ་ཙང་མང་པོ་འཛགས་
པར་མ་ཟད་སྒྲན་ཁང་ཡང་ཐག་རིང་པོ་ཡིན་ན་ནད་པའི་བུ་སྟོད་ལ་.....

བྱུག་པ་དང་། ཕུར་མ་ཉེ་བྱེད་པའམ་(oxytocic 催产剂)ཕྱ་གྱུ་སྒྲེ་བའི་ཡོང་བའི་སྒྲན་ཁང་བྱུག་པ་སོགས་བྱེད་ནས་སྦྱངས་སྟོང་མེད་ཀྱང་
དེ་ལྟར་བྱེད་གོས། མ་གཞི་གང་ཐུང་དུ་དགོས་མེད་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་བུ་མེད་ཀྱང་ཁྱེད་རང་རང་ནས་མ་བྱེད་ཀ་མེད་ཀྱི་འཛའ་དྲག་ཆེ་བའི་གནས་.....
ཚུལ་ཐུང་སྐབས་བྱེད་ནས་སློབ་གཞི་ཆེན་པོས་བྱེད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད་སྟམ་པ་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་འཇིགས་སྐྱང་གནང་རྒྱུ་མེད།

རང་གི་རྒྱལ་པོ་ཆད་མཆམས་ཤེས་དགོས། འོན་ཀྱང་སོ་སོའི་རིག་པ་ལེད་སྟོད་བཟང་ནས་དུས་ཅག་ཏུ་ནད་པ་དེ་སྟོབ་རྒྱུའི་འབད་བཙོན་
གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས།



སློབ་སྦྱོང་ལུ་མ་ཐུང་བྱེད་དགོས།

གཞན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མི་དགོས་པའི་སློབ་ཆོན་ལ་.....
ཉན་འཛོག་མ་བྱེད།

ལྔ་པ། ལུ་མ་ཐུང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

དུས་ཅག་ཏུ་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་.....

གང་མང་བྱེད་དགོས། རལ་ཚོ་ལ་པའམ་དགེ་ཆན་ན་མ།
མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ཆེད་དེ་བ་བམ་གནས་ཚུལ་སོས་པ་
ན་མས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

ཅག་ཏུ་སྒྲན་པའམ། འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་ལྟ་བུ་
དང་། ཞིང་ལས་མཁས་པ། དེ་མིན་གང་རུང་ལ་.....
བཀའ་འདྲི་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

བསྟར་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་དེ་བཞག་ན་མི་འགྲིག་
བྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ཨང་དང་པོ་དེ་གཞན་ལ་སློབ་
སྦྱོང་སློབ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གལ་སྲིད་བྱེད་ནས་ལུ་མ་ཐུང་
སློབ་སྦྱོང་མ་གནང་ཆེ་མི་རིང་བར་གཞན་དག་ལ་ཡང་.....
གསར་པ་སློབ་རྒྱུ་མེད་པ་ཆགས་གྱི་རེད།

བྱག་པ། རང་གིས་སྒྲོབ་ཕྱིན་པུས་པ་དེ་ལག་ལེན་བརྟུན་དགོས།

མི་དམངས་ནས་ཁྱེད་རང་གིས་བཟང་པ་ལས་ལས་ཀ་བྱས་པ་དེར་
 རྟོག་ཆེ་བ་ཡོད་པེས། འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆེ་
 བས་རང་གི་ཁྱིམ་མཆོས་དང་ཁྱོད་པ་ཆོད་མིག་དཔེ་ལག་པོ་ཞིག་སྟོན་ཆེད་
 ས་སོ་སྟེར་གྱི་མི་ཆེ་དང་ཀྱུན་སྒྱུར་ལ་དམིགས་བསལ་དོན་ལྡན་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་ཆེ།
 མི་དམངས་ལ་གསུང་སྒྲོག་བཟོ་དགོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཕྱིན་པ་
 གནང་གོང་ས་སོ་རང་གི་ནང་མིར་གསུང་སྒྲོག་ཡོད་པ་དགོས།
 སྒྱིར་བཏང་གི་གད་སྟོགས་སྒྲུགས་སའི་ས་དོར་ལྟ་བུ་ཞིག་འདྲ་བྱུར་
 ངལ་སྒྲོལ་གྱི་ཆོག་ས་ཆུང་ཞིག་འདྲུགས་པར་བྱེད་ནས་རོགས་རམ་བྱ་
 རྒྱལ་མི་གཞན་དང་མཆུང་ས་པ་རང་དོན་ནས་ཀྱང་ལས་ཀ་འི་ཐོག་རུར་
 བཞེད་བྱེད་དགོས།

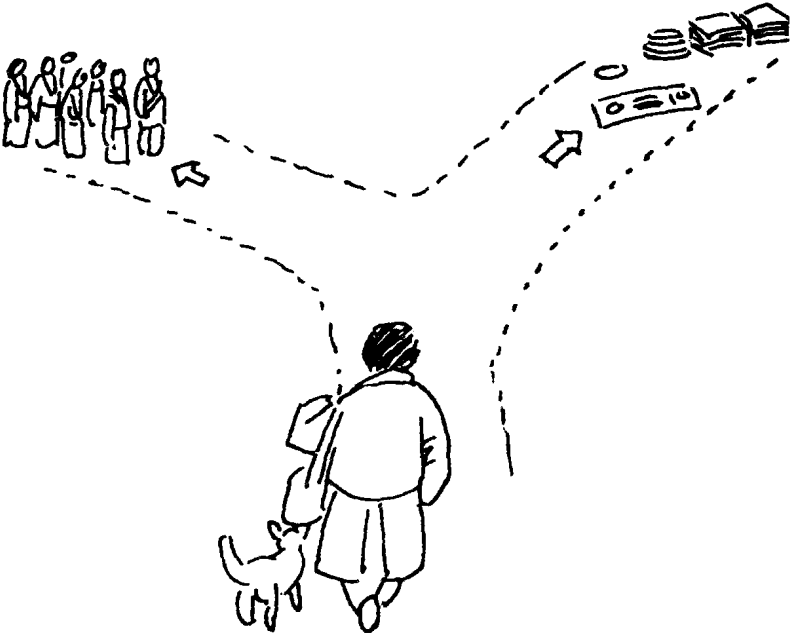


འགོ་བྱེད་ལག་པོ་ཞིག་གིས་མི་དམངས་
 ལ་ག་དེ་བྱེད་དགོས་བཟོད་གྱི་མེད་པར་
 རང་གིས་མིག་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

རང་གིས་སྒྲོབ་ཕྱིན་པུས་པ་དེ་ལག་ལེན་བརྟུན་དགོས།
 (ཡང་ན་ཁྱེད་རང་ལ་སྒྲུབ་ཕྱིན་གྱི་རེད།)

བདུན་པ། ལས་ཀ་དག་འཆོར་གྱི་ངང་ནས་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ནས་མི་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་ཁྱོད་ཆོ་ཡར་རྒྱས་དང་འཕྲོད་བཞེན་ལ་དོན་ལྡན་བྱེད་དགོས་པ་མཐོང་གི་ཡོད་ཆེ་ལས་དོན་དེ་རིགས་ལ་
 རང་དོན་ནས་ཀྱང་དགའ་མོས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་བྱེད་རང་གི་མིག་དཔེར་སྒྲུས་ལག་ལེན་བར་གྱི་རེད་དམ།
 སྒྱི་ལྗེའི་ལས་ཀ་འི་འཆར་གཞིར་དགའ་མོས་ངང་ལག་ལེན་བརྟུན་འདོད་པ་ཞིག་བཟོ་བྱེད་བསམ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། མི་དམངས་ཀྱི་
 འཕུར་རྒྱུ་ཆུ་མིག་དེ་དུང་འགྲོས་བཞོག་པ་མི་བཟོ་བའི་ཆེད་རྒྱ་བཟོས་རྒྱ་དེ་ལས་ཀ་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་གྱིད།
 འོན་ཀྱང་ལས་ཀ་དེ་ངལ་དུ་བསངས་བྱེད་
 གསེལ་ཆ་ཞལ་ཏོག་དང་རོལ་གཞས་མོ་སྒྲིག་ཐོག་ངལ་
 ཆོལ་གྱི་དུས་སྟོན་ལྟ་བུར་རོས་འདྲིན་གྱིས་མི་མང་ཆང་
 མ་མཉམ་རུ་བཟུས་ཆེ་ལས་ཀ་དེ་མཉེན་གསུམ་པོ་བསྟུབ་
 སྟབས་དང་ངལ་དུ་བཟེད་པའི་ངང་བསྟུབ་སྟབས།
 གལ་ཏེ་ལས་ཀ་ལ་ཆེད་མོའི་འདུ་ཤེས་རོས་འདྲིན་སྟབས་
 ཆེ་སྒྲུ་གྲུ་ནམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་ར་རུར་བཞེད་དང་ལས་ཀ་
 བྱེད་རྒྱར་དགའ་སྟོན་བྱེད་གྱི་རེད།
 ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ར་སྒྲོན་སྟབས་སྟབས་
 ཆོག་ས་ཡོད་གྱིད། འོན་ཀྱང་སྒྲུང་རྒྱ་སྒྲོན་མི་སྟབས་
 མ་ཁན་གྱི་མི་དམངས་སྒྲོལ་པའི་རིགས་ལ་མཐོང་རྒྱུར་མ་
 བྱེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་མི་དམངས་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་
 སྒྲུས་བཀྱར་བྱེད་གྱི་རེད། འདི་ནི་དུལ་ལས་ཏ་
 ཅང་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཡོད།



དུལ་ཁོན་འི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་མི་དམངས་ཀྱི་དོན་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས།

བཟུང་པ། མཐུན་ཏུ་བརྟམས་ཏེ་གཞན་ལ་འདྲ་བའི་མཐུན་ཏུ་བརྟུ་རྒྱུ་རྟོགས་པ་བྱེད་དགོས།

དེ་ལྟར་ཅན་གྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་བྱེད་པས་མི་མན་བར་སྒྲུག་ནས་སྤོང་གི་མེད། ཁོ་རང་གིས་ནད་རིགས་མ་བྱུང་གོང་སྤོང་འགོག་བྱེད་... ཟུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་སྤངས་སྤོང་དང་མ་འོངས་པའི་བདེ་ཐང་ཆེད་དུ་རྟུ་ནས་ལག་ལེན་བརྟུ་རྒྱུ་དགོས་པའི་... མེམས་བརྒྱལ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

དེས་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་སྤོང་འགོག་བྱེད་ཐུབ། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་བྱེད་རང་གི་ལས་འགན་ནི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཁོ་རང་ཆོའི་འཕྲོད་... བརྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཤེས་སྤྱད་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འབྲེལ་དགོས་ངེས་སྟན་བཅས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལེ་ལེ་ཆེར་གཅིག་རྒྱུ་གཉིས་མཐུན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དཀའ་ངལ་དེ་ཅ་མེད་བཟོ་བར་... གཞི་ཅའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནམས་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱིས་གཉེན་པོ་བརྟེན་དགོས། བྱེད་ནས་དཀའ་ངལ་དེའི་ཅ་བདེ་འོ་འཕྲོད་དགོས།

དཔེར་ན། སྤྱང་ག་མེད་པས་ཆེ་བའི་ནད་བཤལ་ནད་དེ་སྤྱུ་གྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་འཆི་རྒྱུ་ཡོངས་སྤྱབ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། བཤལ་ནད་གྱི་ནད་... ཡམས་ཡོང་རྒྱུ་གཅིག་གཅིང་སྤྱུ་མ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། (གཅིང་སྤྱུ་དང་འཕྲོད་བརྟེན་ཞན་པ་)དེར་བརྟེན་གསལ་སྤྱོད་བཟོ་བ་... དང་། གཞི་ཅའི་གཅིང་སྤྱུ་ལེ་ལེ་སྤོང་སྤོང་འབྲིད་བྱས་ཆེ་པན་ཐོགས་ཡོང་ཐུབ།

འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་བཤལ་ནད་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་སྤྱུ་གི་འཆི་རྒྱུ་ཡོང་བ་ནམས་ཟས་བཅུད་མ་འདྲང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན། ཁོང་ཆོའི་... གཞུགས་པོར་འགོས་ནད་ཀྱི་ནད་འབྱུ་འགོག་རྒྱུ་འོན་ཀྱང་སྤྱུ་གསལ་འདྲང་ངེས་མེད། དེར་བརྟེན་བཤལ་ནད་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་འཆི་རྒྱུ་མི་ཡོང་ཆེད་... ཆོས་སྤྱུ་གསལ་ཟས་བཅུད་འདྲང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

སྤྱུ་གྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཟས་བཅུད་མ་འདྲང་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་རྒྱ་མཚན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

- (1) དེ་ནི་ཨ་མ་ཆོས་རྟེ་ཆས་ནད་ནས་གལ་ཆེ་ ཤོས་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཤེས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་པ་དང་།
(དཔེར་ན་ཨ་མའི་ལུ་ཞོ།)
- (2) བྱི་མ་ཆང་སྤྱོད་བའི་རྒྱུ་གྱིས་དང་།
- (3) འཆོ་བསྤྱོད་བའི་མི་ཆོས་ཞིང་བེད་སྤྱོད་ཡག་... པོ་གཏོང་གི་མེད་པ་ལ་རྟེན་ནས་ཡིན་པ་དང་།
- (4) སྤྱུ་གྱུ་སྤྱུ་ཡས་མང་དུ་གསལ་པས་དང་།
- (5) ནད་གི་སྤྱུ་པས་དུལ་སྤྱུ་བྱུ་ཡོད་པ་ཆང་... རག་གི་ཐོག་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིན་པ་དང་།
- (6) མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་མ་བཞོད་པ་ལ་... བརྟེན་ནས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་ཆོས་མཉམ་རུབ་ཀྱི་... ཐོག་ལས་ཀ་རྒྱུར་ཐག་བྱས་ཏེ་མཉམ་ཟུང་མཉམ་འབྲུང་བྱས་... ཆོམ་ཐའ་མཐུག་གནས་སྤངས་སྤོང་པོ་དེ་རིགས་ལ་འབྱུར་བ་... གཏོང་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་ཆོར་ཡོང་གི་མེད་པས་རེད།



གཞན་ལ་མཐུན་བརྟུད་བྱུ་རྟོགས་བྱེད་དགོས།

དང་པོ། རང་གིས་སྤྱི་སྤྱིར་ཞིབ་འཇུག་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

[illegible][illegible]

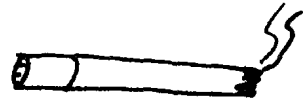
ཁྱེད་རང་དང་སྤྱི་ཁྱེས་འཆར་གཞི་འཕེལ་སྤྱོད་ལ་ཞུགས་པ་བརྒྱུད་མཁོང་དེའི་མཁོ་གནད་དེ་ཡོད་དང་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་མིན་བསམ་ཞིབ་...
ནམ་ཉན་བྱེད་དགོས། དེ་ལག་ལེན་བརྒྱུད་བཤུགས་གསལ་ཆོང་མར་བསམ་ཞིབ་དེས་བར་དུ་བྱེད་དགོས།

- (1) དཔོན་གཤམ་ཤེས་ཚེར་དཔོན་ལ། མི་དམངས་ཀྱི་རོལ་ནས་གནང་ཞིག་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ལྷན་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་བྱ་གྱི་ཡོད་པ་དང་།
 (2) དཔོན་འབྲེལ་གྱི་དཔོན་གཤམ་། དཀའ་ངལ་དེ་རྣམས་གཏན་དུ་མེད་ཐབས་ལྟ་མི་དམངས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཕྱོད་ལག་ལེན་ཁི་སྟུག་།
 (3) མོས་འདུན་(ནམ་)མི་དམངས་ཀྱི་ས་འཆར་གཞི་ལོན་རྒྱུ་དེ་བཞིན་དང་དཔོན་གཤམ་གྱི་མོས་ལ་ཕྱོད་ལག་ལེན་བཟུང་འདོད་ཆེད་ལ།
 (4) དཔལ་འབྱོར་ཡོད་ཁྲུང་ས། མི་དང་རིག་ཚུལ་རྒྱ་དོན་སམ་ལས་འབྲུལ་ཐག་གཙོད་མིན་པར་ལག་ལེན་བཟུང་རྒྱུ་དེ་དཔོན་དཔུལ་ཁི་
- དཔོན།

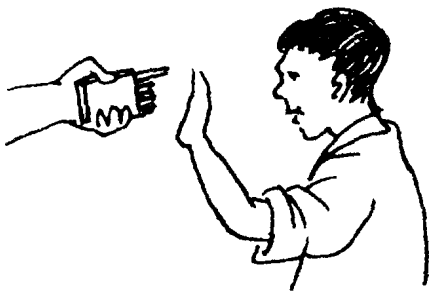
དོན་གནད་འདི་ནམས་གཤམ་ཆེ་ཆུང་གི་འདུ་ཡོན་མེད་པ་ཚོས་མི་གཤམ་མང་པོ་འཐེན་པ་ལས་ཞིག་གི་ཆུང་མེ་ལྷག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་……
 ཞིག་ཆུང་རང་སར་ཡོང་མེད་ཀྱང་རལ་བརྒྱན་བ་ཞིག་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན།



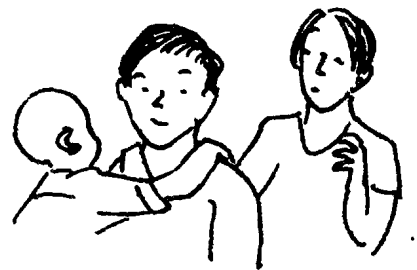
1. ཁོ་རང་གི་དགོས་གཤམ་སྒྲིལ་བྱུག་པ་ཡོང་ཐབས་དེ་ཡིན།



2. མོ་དང་གི་(དཀར་པལ་དེ་མེད་ཐབས་)དཔེ་སྟེང་གི་ལཱ་དཔེ་སྟེང་གི་ཐབས་ལ་གཙོ་དུ་སྒྲུབ་དེ་ཡིན།



3. གྲོ་མི་རྒྱལ་པའི་ཐངས་ལྷོ་རང་གི་རིས་ནས་ཐ་མཁལ་གཙོད་འདོད་དཔོན་ལ།
དེའི་ཆེད་དུ་ཁོ་རང་ནས་ཐ་མཁལ་པ་ཅད་ཆོལ་མཁལ་གྱོད་པ་ཆོད་ཡོད་མེད་ཤེས་དཔོན་ལ།



4. བཟག་འཇམ་ཆོས་དང་དང་ཁོ་དང་གི་ནང་མིང་གཞི་དུ་སྒྲིག་གཏེ་
ཡོད་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནི་གསུང་བ་དེ་བཟག་གཅིང་...
ཆུང་མི་བཟག་ཤེས་གཅིག་ཡོད། གཤམ་ཞིག་གི་ཁྱིའི་དང་དང་ནང་མི...
འགམ་པེ་དང་ཅམ་ཀྱི་ཆུ་བ་སྒྲིག་དང་མེམ་པ་འཇམ་པ་དང་གསལ་ཡོད།

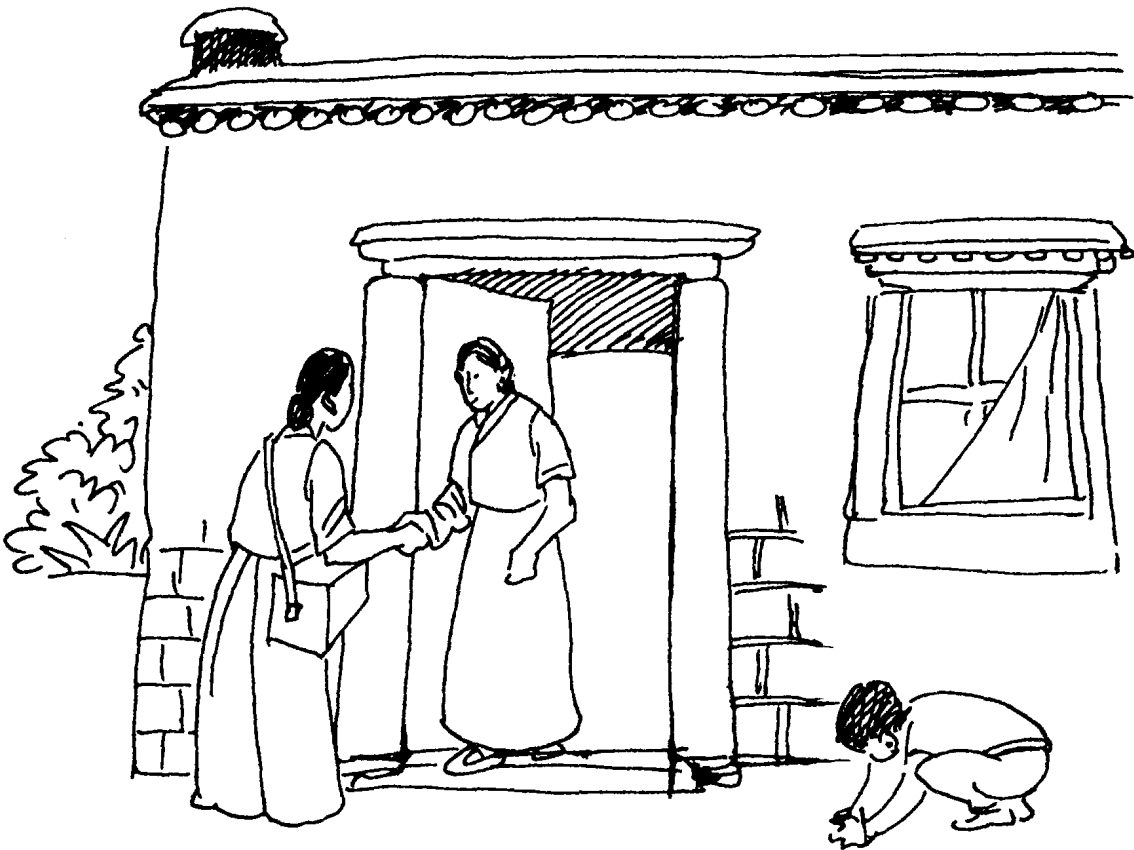
གཉིས་པ། དགོས་གཤམ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི།

འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆུ་ས་ཁྱེད་རང་གིས་ཐོག་མ་མི་དམངས་ཀྱི་གཤམ་ཆེད་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་ཁོ་ཆེད་ཀྱི་
སེམས་འཆབ་ཆེ་ཤོས་ཇི་ཡིན་ཤེས་འདོད་ཡོང་གི་རེད། ཁོ་ཆེད་དང་ས་འབྲེལ་

གྱི་དགོས་གཤམ་གཤམ་ཆེད་རིགས་མཁོ་སྒྲུབ་དང་སེམས་ཁུལ་ཇི་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཆེད་དེའི་སྐོར་དྲི་བའི་རེད་མིག་ཞིག་བཟོས་ན་པན་
ཐོགས་ཡོང་བྱུང་།

ཤོག་ཉེ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དྲི་བ་བཀོད་ཆུང་དཔེ་མཆོན་རྣམས་འཁོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་ཁོང་ས་ཀྱི་ས་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་
གཤམ་ཆེ་རྣམས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས། དྲི་བ་རྣམས་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་མིན་པར་རང་གིས་རང་ལ་ཡང་དྲི་བ་གཤམ་ཆེ་བཀོད་
བྱུང་བའི་ཡིད་འཇགས་གནང་དགོས།

དམིགས་བསལ་ཁྱིམ་ཆང་འེ་རེ་བཞིན་འབྲེལ་གཏུགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དྲི་བ་རྣམས་ཀྱི་དྲི་ཤོག་རིང་པོ་དང་མགོ་རྟོག་པོ་མ་བཟོ། མི་
དམངས་མི་གྲངས་ཀྱི་ཆུང་དྲོད་སྐྱེས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་པ་དང་དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་ཁོ་ཆེས་དགའ་ཆེར་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་གནས་ཚུལ་
འོ་རྒྱུས་བསྐྱེད་སྐབས་མི་སྡེ་རྣམས་འཁོད་དང་བསམ་ཚུལ་ཇི་ཡོད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་བྱེད་ཆུག་ལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། སལ་ཆེར་དྲི་ཤོག་
ཞིག་མཉམ་འབྲེར་མ་བྱས་ན་ལེགས་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་གིས་སྤྱི་ལྟོ་དགོས་གཤམ་ལ་བསམ་ཞིབ་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་གནད་འགག་ཅན་གྱི་དྲི་བ་
འགའ་ཤས་སྤྱགས་ལ་འཛིན་དགོས།





དེ་མོ་གཞི་དཔེ་མཚོན།



ཁྱིམ་མེད་དམག་གཞུང་གི་མེས་ཆོས་ལྷན་པ་ཐུབ་ཐབས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་
མི་དམངས་ལ་འདུག་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ཅུག་པ།

1. དམག་གཞུང་གི་མེས་ཆོས་ལྷན་པ།

① བྱིད་རང་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་ཉིན་རེ་འཆོ་བའི་ནང་ (གནས་སྤངས་དང་། ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་ཡིད་ཆེས་སོགས་) འཕྲོད་བཞེན་...
ཆེད་ག་རེས་པན་ཐོགས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་སྟེ་མི་ཀྱི་འདུག་

② མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཚུ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིར་བཏང་གི་དཀའ་ངལ། སེམས་ཁྲུལ་དང་དམག་གཞུང་གི་མེས་ཆོས་ལྷན་པ་རེད་སྟེ་མི་ཀྱི་...
འདུག་གས།

2. སྤྱི་ཁབ་དང་གཙང་མ།

① སྤྱི་ཁབ་སྤྱི་ཁབ་ལོ་དཔེ་མཚོན་ཆ་ག་རེས་བཅོས་ཡོད། ཕྱི་གས་པ། ཞལ་བ། ཁབ་པ་ནམས་གཙང་མ་བདག་ཉར་བྱས་...
འདུག་གས། སྤྱི་ཁབ་སྤྱི་ཁབ་ཞལ་བའི་སྤྱི་ཁབ་གནས་གང་དུ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གས། དུ་བཅོས་གང་འདྲ་བྱས་ཉེ་ཐོག་ཀྱི་འདུག་ནང་...
མི་ནམས་ག་རེ་འཕྲོད་བཞེན་ཀྱི་འདུག་གས།

② སྤྱི་ཁབ་དང་ཁྱིམ་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་ཁབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདུག་གས། དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་...
འདུག་ དཀའ་ངལ་དེ་ནམས་སེམས་ཆེད་མི་དམངས་ཀྱི་ས་ལག་ལེན་ག་རེ་བཅོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་མིན་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་བས།

③ སྤྱི་ཁབ་ལ་ཁེབས་གཞི་གཙང་མ་ཉར་འཛོག་བྱས་འདུག་གས། སྤྱི་ཁབ་གཙང་མ་ཉར་སྤྱི་ཁབ་ཐུབ་ཐབས་དེ་བས་ལེགས་པ་གང་ཡོད་...
དམ། ཁབ་པའི་ནང་དུ་འགྲོ་ (བྱིད་རང་བྱེད་པ་སོགས་) ཡོད་ཆེད་ག་རེ་གས་སྤྱི་ཁབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་ཆོས་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་...
ལ་གཏོང་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། བད་དེ་ནམས་ཚ་འགྲོག་བྱེད་ཐབས་མེས་ཆོས་ལྷན་པ་རེ་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

④ བད་མིའི་འཕྲོད་བཞེན་གས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་འགྲོག་གི་ཐུབ་ཐབས་ག་རེ་ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་...
དམ། བྱི་ཁབ་ཀྱི་ཆོད་ལ་གས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། གཙང་མ་གས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ།

⑤ སྤྱི་ཁབ་དེ་གཙང་མ་ཉར་འཛོག་བྱས་ཡོད་དམ། མི་དམངས་ཀྱི་ས་གནས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

3. མི་འཛོམས་

① སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་གཙང་མ་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་གཙང་མ་ཡོད་དམ། གཙང་མ་གས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཁབ་...
ལེགས་ཉེས་ཀྱི་འདྲ་ཡོད། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

② སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་དམངས་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། མི་གཙང་མ་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

③ མི་འཛོམས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

④ འདས་ལོའི་ནང་མི་འདྲ་མིན་ལ་ནམས་ལོ་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ།

⑤ མི་དམངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ། བད་ཐུང་ན་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ།

⑥ སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

⑦ སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

4. ཟས་བཅུད།

① ཡ་མ་གཙོད་ཀྱིས་སྤྱུ་གྱར་ནུ་ཞི་ཉེར་གྱི་ཡོད། ཏུས་ཡུན་རིང་ཐུང་། སྤྱུ་གྱར་ཡ་མ་འོ་མ་ཉེར་བཏེ་.....
ནུས་སྤྱུ་གྱར་ཞུན་ལས་འཕྱོད་བཞེན་ལེགས་པ་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

② མི་དམངས་ཀྱིས་ཉོ་ཆས་གཙོ་བོ་ག་རེ་བཟུང་ཡོད། དེ་ནུས་གང་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། མི་དམངས་.....
ཀྱིས་ཟས་གང་ཡོད་པ་ལེད་སྤྱོད་ཚུལ་བཞིན་གཏོང་གི་ཡོད་དམ།

③ སྤྱུ་གྱི་ཆད་ཆད་མའོངས་པ་འཁམས་བཅུད་མི་འདར་བའི་ཉེགས་ཅན་གཙོད་ཡོད། ཟས་བཅུད་ཀྱི་.....
དགོས་པ་ལྟོར་པ་མ་དང་སྤྱུ་གྱིས་གཙོད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

④ ཐ་མག་ཚོད་མེད་འཐེན་མཁན་མི་གཙོད་ཡོད། ཆང་རག་གམ་ཚུ་མང་ར་གྱི་འཐུང་ཚུའི་རིགས་འཐུང་ཚུ་ར་དག་འཕོ་ཡོད་མཁན་ག་.....
ཚོད་ཡོད། འདིས་དོ་བདག་དང་ནང་མིའི་འཕྱོད་བཞེན་ལ་གཞོན་སྒྲོན་ག་རེ་ཡོང་གི་ཡོད།

5. ས་ཆ་དང་ཟས།

① ས་ཆ་དེས་ནང་མི་ཆང་མར་ཉོ་ཆས་འདར་ངེས་མཁོ་འདོན་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།
གལ་ཏེ་མྱ་མཐུད་ནང་མི་དམངས་ཏུ་ཕྱིན་ན་ས་ཞིང་དེས་ནང་མི་ནུས་ལ་ཏུས་ཡུན་རིང་ཐུང་.....
ཇི་ཅམ་ཉོ་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་འདར་ངེས་མཁོ་འདོན་སྤྱབ།

② ས་ཞིང་བགོ་འགྲེམས་ག་འདྲ་བྱས་ཡོད། ས་ཞིང་བདག་འཛིན་བྱེད་མཁན་མི་.....
གཙོད་ཡོད། ཉོན་ཐོག་གི་ཐོན་འབབ་མང་ཏུ་འགྲོ་ཆེད་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

③ འཐུ་རིགས་དང་ཉོ་ཆས་ཉར་གསོག་ཇི་འདྲ་བྱས་ཡོད་དམ། རྒྱན་ཆགས་དང་ཁྱོད་ཀྱན་སྤྱང་ཡོད་.....
དམ། ཡོད་ཆེ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

6. བདེ་སྤྱང་དང་འཕྱོད་བཞེན།

① འཕྱོད་བཞེན་ཐོག་ནས་ས་གནས་ཀྱི་བྱུང་མེད་ལ་སྒྲུ་རིགས་དང་སྒྲན་པས་འཕྱོད་བཞེན་ཆེལ་པན་.....
ཐོགས་ག་རེ་བྱུང་ཡོད།

② སྤྱི་རྒྱུན་བཅོས་ཐབས་དང་སྒྲན་ཐོགས་ག་རེ་ལེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བན་ཐོགས་ཆེ་ཤེས་ག་རེ་ཡོད། གནོད་སྒྲོན་ནམ་ཉེན་ཁ་.....
ཡོད་དམ། ཉེ་འཁོར་ཏུ་འཕྱོད་བཞེན་མཐུན་སྒྲུབ་ཡོད་དམ། ལེགས་ཉེས་ཇི་འདྲ་ཡོད། དེ་ན་ཐོང་ཇི་འདྲ་རེད། ལེད་སྤྱོད་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་དམ།

③ སྤྱུ་གྱི་ཚོད་ལ་ཐོན་འགོག་སྒྲན་ཁབ་བརྒྱབ་ཡོད། བན་ཆ་ག་རེ་འོ་ཐོན་འགོག་ཆེད། དེ་མིན་ཐོན་འགོག་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་ལག་ལེན་.....
བསྟར་གྱི་ཡོད། ཐབས་གཞན་ག་རེ་དགོས། དེ་ཆོག་ལ་ཆེ་ཆུང་ཇི་འདྲ་ཡིན།

7. རང་སྒྱུ་སྤྱབ་པ་བྱེད་རྒྱ།

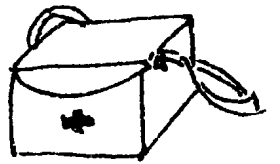
① ད་ཉིད་ང་མ་འོངས་པ་ར་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྱོད་བཞེན་དང་བདེ་སྤྱང་ལ་གཞོན་སྒྲོན་གྱི་ཉེན་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ག་.....
རེ་ཡིན།

② མི་དམངས་རང་ངོས་ནས་འཕྱོད་བཞེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཇི་ཅམ་སེལ་སྤྱབ། ཁོ་ཆོས་ཕྱོ་ལོགས་ཀྱི་རིགས་.....
རམ་དང་སྒྲན་བཅོས་ལ་རེ་ཉོས་ཇི་ཅམ་བྱེད་དགོས།

③ མི་དམངས་ཀྱིས་རང་སྒྱུ་སྤྱབ་པ་འོ་སྒོ་ནས་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཆ་ཆང་དང་ཉེན་མེད་དོན་པན་ཞིག་.....
བྱེད་རྒྱུ་འདོད་མོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཚན་གང་། ཁོ་ཆོ་ཇི་ཉེར་བྱས་ནས་མང་ཅམ་ཤེས་སྤྱབ། ཁོ་ཆོ་ར་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འཐུང་གྱི་རེད།

④ འཕྱོར་ཕྱན་ནུས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་། དབུལ་པོ་ཐོབ་ཐང་། སྤྱིས་པའི་ཐོབ་ཐང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། སྤྱུ་གྱི་ཐོབ་ཐང་.....
ཇི་འདྲ་ཡིན། དེ་ར་ཁོ་ཆོས་ཉེ་ཉུང་ས་ཇི་འདྲ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། དེ་དྲང་པོ་ཡིན་ནམ། བསྐྱར་བཅོས་གང་གཏོང་དགོས། སྤྱིས་.....
བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས། ཐབས་གང་འདྲ་ཡིན། སྤྱི་པའི་དགོས་པ་ལ་ཆེད་མི་དམངས་ནུས་ལ་ཉམ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དགོས་པ་ལ་.....
སྐབས་པན་ཚུན་རིགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

⑤ བྱེད་རང་གིས་ཁྱོད་གསེབ་ཁུལ་དེ་འཕྱོད་བཞེན་དང་ཕྱན་པའི་གནས་ལུལ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་ག་རེ་བྱེད་དགོས། མི་དམངས་དང་བྱེད་.....
རང་གིས་ལས་འགོ་གང་ནས་བཙུམས་དགོས།



གསུམ་པ། དགོས་གཤམ་རྣམས་བསྐྱབ་ཆེད་ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལེན་སྒྱུད་ཁྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་གིས་དཀའ་ངལ་ཞིག་སེལ་ཐབས་ལྟར་པར་ས་གནས་ལ་ཆ་སྤྲོད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན།

ལས་དོན་འགའ་ཤས་བསྐྱབ་སྐབས་མྱེད་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་པ་ཅན་དེ་ཡོད། (དངོས་ཆས་དང་དངུལ་ལམ་སྒྲིགས་གཞན་ནས་མི་རྒྱུས་...
རམ་སྲིགས།)དཔེར་ན། སྤྱོད་འགོག་སྤྲོད་སྒྲིག་སྒྱུ་འཆར་གཞི་དེ་བཞིན་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་འགོག་སྤྲོད་(རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཞིག་ནས་)འབད་བསྐྱབ་
བྱུང་ཆེ་ལག་ལེན་འཁེལ་བྱུང་།

དེ་མིན་གྱི་ལས་རིགས་རྣམས་ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟོ་སྒྲིག་གི་ཡོད། བར་མི་འཕྲིམ་མཆོས་འགའ་ཤས་མཉམ་ཁུབ་གྱིས་.....
འཕྲོ་སྤྲོད་བཏང་སྟེ་འབྱུང་ཆུར་རབ་བསྐྱར་སྒྱུ་དང་གསར་སྒྱུ་དང་སྤྱོད་སྒྲིག་པ་སྲིགས་ལྟར་བྱུང་།

སྤྱོད་འགོག་སྤྲོད་སྲིགས་སྤྲོད་ཀྱི་རིགས་གཤམ་ཆེ་བ་རྣམས་མྱེད་མཐུན་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཁྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།
དེ་རྣམས་འབད་བསྐྱབ་བྱུ་སྒྱུ་འཆར་ཤེས་གང་བྱུང་ཁྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་ས་གནས་དེ་འོན་ཁུངས་ལ་རྟེན་ནས་མི་དམངས་ལ་སེལ་ན་
ཡག་ཤོས་ཡིན།

ས་གནས་རང་གི་མཐུན་སྤྱོད་གང་བྱུང་ལེན་སྒྱུད་གཏོང་དགོས།

ཁྱེད་རང་དང་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་དོན་...
རང་གཅེས་བྱས་ཏེ་མྱེད་རྒྱུས་རམ་ལ་བསྐྱབ་མི་...
དགོས་པ་བྱུང་ཆེ་སྟེ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་...
སྤངས་ལེགས་པོ་དང་ཆགས་ཚུད་པ་ཡོང་གི་རེད།

མི་དམངས་ལ་ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་ལེན་
སྒྱུད་ཁྱེད་རྒྱུ་སེལ་ས་བསྐྱལ་བྱེད་དགོས།

ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་ལེན་སྒྱུད་བཏང་...
ཆེ་སྤྱོད་སྲིགས་ཆེ་བ་མ་ཟད་འཕྲོ་སྤྲོད་ཡང་ཆུང་བ་...
ཡོད། དཔེར་ན། ཨ་མ་ཆོར་ཤེལ་དམ་གྱི་འོ་...
མའི་ཆབ་ཏུ་ཨ་མའི་བུ་ཞོ་སྟེར་སྒྱུ་འཆར་སྒྲིག་...
ཁྱེད་བྱུང་ཆེ་ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་ལེགས་ཤོས་
(ཨ་མའི་འོ་མ་)ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་རང་ལ་...
བརྟེན་བྱུང་པ་ཡོང་གི་རེད། དེས་དགོས་མེད་...
གྱི་ནད་རིགས་དང་། སྤྱུ་གྱའི་འཆེ་སྤྱོད་མི་ཡོང་...
པའི་སྤྱོད་འགོག་ཁྱེད་ཁྱེད་བྱུང་།



ཁྱེད་རང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་དོན་...
ཐོག་དྲུག་ཉུག་ཏུ་བྱུགས་ལ་འཛོག་དགོས་ཆུང་།

ཨ་མའི་འོ་མ། ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་སྤྱོད་...
ཆེད་ལེགས་ཤོས། དངུལ་གྱིས་ཞོས་པ་དེ་...
ལས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པ།

མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་མཐུན་སྤྱོད་ཙ་ཆེ་
ཤོས་ནི་མི་དམངས་རང་ཉིད་རེད།

བཞི་པ། ག་རྒྱེད་དགོས་པ་དང་གནས་འགོ་བརྒྱུ་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད།

ཁྱེད་རང་དང་མི་དམངས་ཀྱིས་དགོས་པ་དང་ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་ལ་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན་མིན་དང་ལག་.....
ལེན་དང་པོ་ག་རེ་བསྟར་དགོས་ཐག་གཅོད་ཁྱེད་དགོས། མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་ཐབས་སྣ་ཆོག་ས་ལག་ལེན་བསྟར་ཆོག
འགའ་ཤས་ནི་འབྲུག་དུ་གལ་ཆེ་པོ་ཡིན། གཞན་ནི་མི་སྒྲིལ་དང་ཆོག་ས་པ་སྤྱི་ཡོང་ས་ཀྱི་མ་འོངས་བདེ་སྤྱོད་ལ་ཕན་ཐོག་ས་སྤྱད་བྱུང་བ་པ་ཡིན།

ཁྱོད་གསེབ་མང་པོ་ཞིག་ནང་ཟས་བཅུད་རྩྭ་ལོས་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་དཀའ་ངལ་གཞན་ན་མས་ཡོང་གི་ཡོད། རྩྭ་ཆས་ཟ་རྩྭ་འདྲང་ངེས་མེད་ཆེ་
མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཡག་པོ་ཡོང་མི་བྱུང་། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལས་དོན་ག་འདྲ་ཞིག་ཐག་གཅོད་ཁྱེད་པའི་སྐབས་མི་དམངས་.....
ཆོག་ས་པ་དང་སྤྱུ་གྱར་ཟས་བཅུད་མི་འདྲང་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་ཡང་དང་པོར་སེལ་ཐབས་ཁྱེད་དགོས།

ཟས་བཅུད་མི་འདྲང་བའི་རྩྭ་ཁྱེན་སྣ་ཆོག་ས་ཡོད་པར་བཞེན་དེ་སེལ་རྩྭ་འཕྲོད་ཐབས་སྣ་ཆོག་ས་ཡོད། ཁྱེད་རང་དང་རྩྭ་ཁྱེན་ས་ལག་ལེན་བསྟར་.....
རྩྭ་འཕྲོད་ལས་དོན་ལ་བསམ་ཞིབ་ཐོག་ལག་ལེན་འཁེལ་ངེས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་དང་གཏན་འབེབས་ཁྱེད་དགོས།

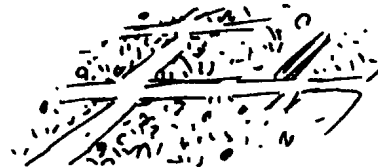
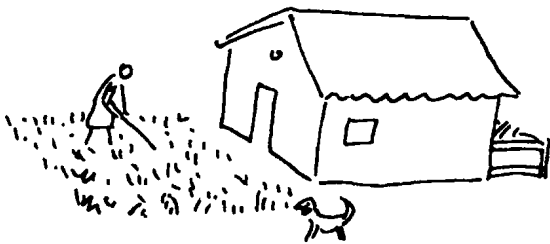
མི་དམངས་ཀྱིས་ཟས་བཅུད་མི་འདྲང་བའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྤྲུ་ཕན་ཐོག་ས་བྱུང་བའི་དཔེ་མཆོན་འགའ་ཤས་འདིར་བཞོད་ཡོད།
ལག་ལེན་རེ་བྱུང་གིས་བྱུང་བའ་བྲས་མཚོ་གསལ་པོ་ཐོན་གྱི་རེད། འགའ་ཤས་དུས་ཚོད་མང་ཙམ་འགོར་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་དང་མི་དམངས་ཀྱིས་.....
གནས་སྤྱུ་ཐབས་ཤེས་ལེགས་ཤོས་ངེ་ཡིན་ཐག་གཅོད་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།

བཅུད་ཁྱེན་ཟ་ཆ་ཐོབ་རྒྱུར་ཐབས་གང་ཡོད།

ནང་གི་ཆ་ལ་ཞིང་།

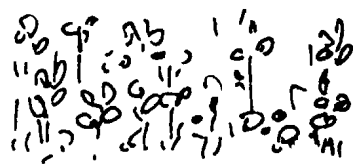
ཞིང་ས་རྒྱས་མི་འདེད་ཆེད་དོང་.....

དཔྱིབས་རིམ་ཅན་གྱི་ཞིང་།



སྤྱོད་ཐོག་རེ་བསྟར།

ས་ཞིང་འདེབས་ལས་ཀྱི་ནུས་རྒྱས་རྒྱུ་མཉམ་ས་བཅུད་སྤྱུར་གསེའི་སྤྱོད་ཐོག་སྤྱུར་མཉམ་ས་སྤྱུར་ཐོག་ས་དང་གང་ལུ་ཅན་གྱི་ཤིང་འབྲས་འདེབས་འཇུག་ས་ཁྱེད་དགོས།



འདི་ལོ་མ་རྩེས་ལོ་རྟོག

རྒྱུ་ལོ་སྤྱུན་མ།