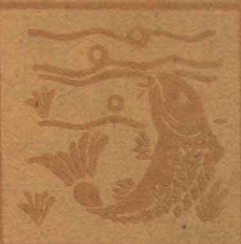


ཐོན་ལྷིས་ལོ་ཤིང་ལ།

དེབ་གཉིས་པ།



ནང་དོན་མདོར་བཅུས།

དེའང་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞིང་ལས་སྐྱུགས་ལས་ཁྱེད་པའི་མང་ཚོ་གས་དང་ན་གཞོན་གེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་དཔལ་པའི་ཆོས་རིག་རྒྱན་གེས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལུ་བཟུང་མ་ཡིན། འདིས་ང་ཚོ་ཉིན་རྒྱན་གྱི་འཆོལ་བའི་ཁྲོད་ནས་དུ་སྤྱད་ཀྱང་རྒྱ་ཆེན་ཏུ་མི་གོ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་དེ་དང་། མིག་སྤྱད་དེའང་གཞིས་བསྐྱར་པས་འདི་ནི་དེའང་གཞིས་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་སྤྱོད་ས་དང་སེལ་བའི་སྒྲིང་དང་། བསྐྱར་མཁའི་སྒྲིང་། ས་ཐོག་གི་སྒྲིང་། རྒྱ་ནང་གི་སྒྲིང་སོགས་ཀྱི་གས་འགའི་ལ་མ་ཆོན་པའི་གནད་དོན་བསྐྱོར་ས་པས་བྱུང་བའི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཡོད་ལ། རྒྱ་གས་བའི་བའི་ཆེད་དུ་དཔེ་དེས་དང་ཡིག་ལྷན་འཛུལ་བའི་རྣམ་པ་ལག་ལེན་བྱས་ཏེ། ཆོག་རྒྱུར་ཁ་གསལ་གྱི་པ་ལོ་སྤྱོད་བའི་ན།

མིག་པ་ཐོན་ས།

1964 ལོ་ཟླ 9

內容提要

这是一套專門为广大农牧民群众及知識青年出版的通俗科学常識讀物。它解答了我們在日常生活中經常碰到但又不了解其发生原因的許多問題。目前先出版兩集。这是第二集，里面共选編了有关破除迷信的、天空的、地上的、水里的等几个方面的一百零八个有趣的問題。为了便于理解，采取了图文并茂的形式。文字淺显，通俗易懂。

編者

1964年9月

དཀར་ཆག

ཆོས་དད་མེད་བའི་སྒྲུབ་པ།

འཛམ་གླིང་ན་མུ་འདྲེ་ཡོད་དམ་ཟེད།	1
“འདྲེ་མེ་འབྱད་”ཟེར་བའི་ཡིན་ཚིང་གིས་ཨོ་ཤེས།	2
མི་འི་ཐུ་འབྱུང་ས་པ་ཡོད་དམ།	3
ཁྱི་དང་གྱི་ལ་མི་རོ་མོག་ལ་མྱིང་ན། རོ་ལང་ས་ཁྱག་པ་ཨོ་བའེ་ན།	5
ས་འོག་ན་དཔུལ་བ་ཡོད་དམ།	6
“འདྲེ་རྒྱད་”ཟེར་བའི་ཅི་ཡོད།	7
མོག་ཁྱག་པ་དང་མོག་འབྱུང་པ་ནི་མོག་མུ་ཁྱག་པོ་དང་མོག་མུ་ཁྱག་མོས་ ཆོ་འཕུལ་བཟུང་བ་ཡིན་ནམ།	8
མི་ལ་མོག་པོ་ཟེས། ལུས་ཁྱབ་ན་“ཆོང་མ་འི་དབྱིབས་ཀྱི་ཡི་གེ་ ལུལ་”ཡོད་པ་ནི་དོན་ཅི་ཡིན་ཚིང་གིས་ཨོ་ཤེས།	10
ཆོང་ཁྱག་ལ་མོག་གིས་ཁྱག་པ་ནི། དེ་འི་ནང་ན་འདྲེ་གདོན་གནས་ཡོད་ པའི་ཁྱ་མཆོན་ཡིན་ནམ།	11
“མུ་མུ”འབྱུང་ན་ནད་གསོ་བྱུང་བམ།	12
“འདྲེ་ས་གྲང་བརྒྱུད་ས་པ་”ནི་དོན་	13
ཆུ་ཤོར་ཆུར་འཕེན་པའི་འདྲེ་ཡོད་	15

“གནམ་མེ”པོ་མེ་ཡོད་དམ།	16
ཅིག་གྲས་ཚང་སྤྱོད་ན་“གནམ་མེ”ཡིས་བསྐྱེགས་པར་བྱག་སྤྱོད་དམ། ...	17
“སྒྲི་གཙན་”ཀྱིས་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ཟ་བའི་དོན་པོ་མེ་ཡོད་དམ།	18
“གནམ་ལ་སྒྲར་མ་གཅིག་ཤར་”ན་“ས་ན་མི་གཅིག་སྐྱེས་པ་”ཡིན་ནམ། ...	20
སྒྲི་བས་ལྟ་གས་བསྐྱེགས་བཞུགས་བྱུང་བ་ཅི་ཡིན།	21
མི་ཤི་ཆེས་ཁ་མིག་བཟུམ་མེད་ན་ཉི་འབྲེལ་མ་སྐྱེ་བས་པར་ཞེ་ཆགས་ཡོད་	
བའི་རྟ་གས་ཡིན་ནམ།	22
མོ་དྲེལ་གྱིས་དྲེལ་བཅས་ན་སྒྲི་ས་རན་ཡིན་ནམ།	23
པ་སྤང་ནི་ཅིག་གྲས་སྐྱུམ་བརྒྱས་ནས་འཁྱུང་ཆེས་དེ་སྒྲར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།	24
ཁྱིས་དུ་ཟླག་བྱེད་པ་དང་བྱག་ན། མི་ཞིག་འཆི་བའི་རྟ་གས་ཡིན་ནམ་	
མིན།	25
“གཟའ་གདོན་”པོ་གན་ཁ་གཟུམ་པའི་དོན་ཡོད་དམ་མེད།	27
སྐྱེས་ནས་ཅང་མ་འགོར་བའི་ཕུ་གྱར་སྐྱེས་ན། ཆེར་སྐྱེས་མི་བྱུང་	
བམ།	28
ཁྱིས་པའི་འཕོངས་ཤིང་ཐོག་གི་སྒྲི་ཐིག་ནི། སྐྱེས་པ་སྒྲི་མར་རྟ་གས་	
བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནམ།	29
མིག་ལྟེབས་ལ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ན། ལས་མི་བཟང་བ་ཐག་ཚོད་ཡིན་ནམ།	30
མིག་ཅ་ཉིད་ན་གཞོན་སྒྲི་ལ་འཁྱུང་བ་ཤེད་དམ།	31
ན་རར་ན་མི་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་རྒྱོག་དུ་གཏམ་རན་བཤད་པ་ཡིན་ནམ།	32
“ཐེལ་རང་གིས་མིའི་མགོ་ལ་གཅིན་བཏང་ན་སྒྲི་བྱི་བ་”ཡིན་ནམ།	33
མེན་མའི་ཐོག་དཀར་ཐིག་བྱུང་ན་ཕྱ་རན་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ།	34

ནམ་མཁའི་སྒྲོང་།

- དགུན་ཁར་བྱང་རྒྱང་གཡག་ན་གནས་ཐང་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 35
- རྒྱང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཉིན་ལ་བཙོ་ཆགས་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། ... 36
- མུ་ངམ་ཐང་ལ་སྤྱོད་ནས་ཕྱིར་མོད། ཆར་བ་གཏན་ནས་འབབ་མི་ཐུབ་
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 36
- མུ་ངམ་ཐང་གི་ས་ཁུལ་དུ་ཉིན་དཀར་དཔུང་པའི་ཆ་བཡོད་པ་དང་འདྲ།
མཚན་མོར་དགུན་ཁ་ལྟར་འབྱགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 37
- སྐབས་འགར་ནམ་མཁའ་སྤྱོད་ནས་དགྲིགས་ན་ཡང་། རྒྱ་ཅིག་དེ་
ཉིད་ལ་སྤྱོད་འཁོར་ནས་ཆར་འབབ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། ... 37
- ང་ཆོས་མཁོང་བའི་རྒྱར་མདའ་དྲང་མོར་མར་མི་འབབ་པར་བསེགས་
ཏེ་འཐུང་བ་ཅི་ཡིན། 38
- མཚན་མོ་བར་སྤང་དུ་སྒྲོ་བར་རྒྱར་མདའ་བྱང་བ་དེ་ནི་དོན་འོ་མ་ཅི་ཡིན། ... 39
- ལེ་ལེ་རེར་གྲང་ངར་ཏུ་ཅང་ཆེ་དུས་ནི་དགུན་ཉི་ལྡན་མིན་ལ་དགུན་ཉི་
ལྡན་གི་ཆེས་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 40
- ཁ་བ་འབབ་དུས་ད་དུང་ཆར་བ་ཡང་མར་འབབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།
ཆར་བ་དང་ཁ་བ་གཉིས་འདྲེས་ནས་བབས་ན་གནས་ཐང་དཀའ་།
བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 40
- ཟླ་བའི་ཐོག་ན་གྲིབ་མ་ར་རི་ཡོད་པ་ཅི་ཡིན། 41
- མེ་རྩོན་བྱང་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 42
- རྒྱ་ལེངས་མ་ཤར་མོད་ཁྱད་པར་ཐུན་ནས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 42

དགུན་ཁར་གནས་སྤངས་པའི་མཚན་མོར་བྱང་པར་དུ་གྲང་བའི་རྒྱ་མཚན་	
ཅི་ཡིན།	43
དབྱར་ཁར་སྐབས་འགར་སེར་བ་འབབ་པ་དང་། དགུན་ཁར་དེ་	
ལས་ལྡན་སྟེ་སེར་བ་མི་འབབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	43
མི་ལྟེ་ནས་ཡང་ཐུན་དུ་འབར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	44
དབྱར་ཁར་འཇམ་ཤར་བ་དང་། དགུན་ཁར་འཇམ་མི་ཤར་བའི་	
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	45
སྟོན་ཅི་འི་སྒྱུར་བར་སྤང་དུ་ལྗོང་བ་རེད།	45
འོ་མ་ཉི་འོད་ནང་དུ་བཞག་ན་མི་བཟང་བཅི་ཡིན།	46
ཉི་མ་ཤར་ཕྱགས་ནས་ཤར་ཏེ། ལྷ་བུ་གས་སུ་ལྷ་བ་པའི་རྒྱ་མཚན་	
ཅི་ཡིན།	46
ནས་མཁའ་ཁོང་གླར་མ་ལ་ལ་འོད་ཟེད་པ་དང་། ལ་ལ་གསལ་བའི་རྒྱ་	
མཚན་ཅི་ཡིན།	47
ཞོགས་པ་དང་ས་ཁུབ་པའི་རྩས་སུ། ཉི་མ་འི་ཉེ་ལོགས་ཀྱི་ནས་མཁའ་	
མདོག་ཁམ་དམར་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	47
ཁ་བ་བཟུ་བའི་རྩས་སུ། ནམ་ལྷ་ལྷག་པར་འབྱུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	48
དགུན་ཁར་སའི་གོ་ལ་ཉི་མ་དང་ཐག་ཉེ་རུང་ནམ་ལྷ་དེ་ལས་ལྡན་སྟེ་འབྱུག་	
པ་དང་། དབྱར་ཁར་སའི་གོ་ལ་ཉི་མ་དང་ཐག་རིང་རུང་ནམ་ལྷ་	
དེ་ལས་ལྡན་སྟེ་ཆོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།	49
སྒྱུར་མཚན་མོའི་རྒྱང་ཕྱགས་ཉིན་དཀར་ལས་ལྷུང་ཟད་ཆུང་བའི་རྒྱ་མཚན་	
ཅི་ཡིན།	50

ས་ཐོག་གི་སྒྲིང་།

- ར་མོང་ནི་བྱེ་ཐང་དུ་འགྲོ་བར་འཆམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 51
- ཁ་བ་བཙག་པ་དེ་ཁ་བ་གཙང་དག་ལས་བཟུ་སྒྲིང་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 52
- ཁྱིས་ཅུས་པ་འཆའ་ཐུབ་པ་དང་། ཁྱི་ལས་ཉ་ཅུས་ཟ་ཐུབ་པ་རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཡིན། 52
- སྐྱུགས་ཐོག་གིས་ཞིང་ཚྲོས་རྗེས་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་ལྟར་མི་ཅུང་བའི་རྒྱ་མཚན་"
ཅི་ཡིན། 53
- ཐུལ་གྱིས་རང་གི་ལུས་པོ་ལས་ཉ་ཅང་སྒྲོམ་པའི་སྐྱོག་ཆགས་མིད་ཐུབ་པའི་
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 53
- སྒྲོམ་རྒྱས་སྤྱིན་འབྲུ་འཛིན་ཐུབ་ལ། སྒྲོམ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱང་བ་དེར་མི་
འབྲུར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 54
- ཅི་གིང་ན་མས་ཉི་འོད་སྐྱུགས་ལ་ཀྱག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 55
- སའི་གོ་ལ་ལོ་ཚོད་ཅི་ཙམ་ལོན་ཡོད་པ་རེད། 56
- མི་མཐོན་པོ་དང་གཤོང་ས་དང་བྲག་སྐྱག་བཙས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུ་ཆ་བཤད་
ཅུས་བྲག་ཆ་བྱུང་བར་དུ་ཆེ་བ་ཅི་ཡིན། 58
- “འུ་མགོར་ཡར་འགྲོ་སྒྲིང་ཞིང་མར་འབབ་དགའ་” ཞེས་བཤད་པ་ཅི་ཡིན། ... 59
- ཐེལ་བ་དེ་གང་ནས་ཡོང་བ་རེད། 60
- ད་ཀྱང་ཉ་ལ་སྐྱོག་ཆགས་ནས་ད་ངོས་པོ་ཅི་ཡང་མ་སྒྲོམ་གྱུར་མྱོ་གས་ནས་མི་
འཆི་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། 61
- བྱ་པོ་དང་བྱ་སྒྲིང་གཉིས་གང་སྒྲོན་ལ་ཡོད་པ་རེད། 62

ཆང་གྲུབ་གཅིག་གི་ཕག་ཕྱག་ལ་དགར་པོ་དང་།	ནག་པོ།	ཁ་ཁ།	
བཅས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།			63
སྤང་མ་ལམ་མི་འཆུག་པ་ཅི་ཡིན།			64
པལ་རྒྱུ་དུ་ཤོག་མས་ཤོག་ཆང་སྤྲོད་ན་ཆང་འབབ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་			
ཡིན།			65
འབྲུ་ཤོག་མས་“འབྲུག་པ་རྒྱག་”ཞེས་པ་ཅི་ཡིན།			65
བྱེད་ཆུང་གིས་མཚན་མོ་དངོས་པོ་མི་མཐོང་བ་ཅི་ཡིན།			66
སྤང་བྱ་(འབྲུང་ཐལ)ཆེད་གཉེར་གྱིས་ས་བཙོག་སར་གནས་ན་རང་ལ་”			
ནད་མི་འབྲུང་བ་ཅི་ཡིན།			67
སྤྲོད་ཁར་སྤྲོད་པོ་མེར་བོར་འབྲུར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།			68
རྒྱ་གྲ་སྤྲོས་པའི་ཡུང་རིལ་ད་དུང་ཟ་དུང་ངམ།			69
ཤོ་རྒྱག་ཚུན་གང་ཡིན་དུས་རྒྱ་སྤྲོ་གང་བསྐྱེལ་ཆོག་ལ།		ཤོ་རྒྱག་སྤྲོ་གང་	
སྤྲོས་དུས་རྒྱ་ཚུན་གང་ཅམ་ཡང་བསྐྱེལ་མི་དུང་བ་ཅི་ཡིན།			70
སྤྲོ་ཆེན་འབྲས་བྱར་རྒྱ་གྲ་འབྲས་ན།		ད་དུང་རྒྱ་མ་བཙོར་ཞེ་ཐུབ།	 71
གཅིན་རྒྱག་མ་དུལ་བར་ལུད་བྱེད་མི་དུང་བ་ཅི་ཡིན།			72

རྒྱ་ནང་གི་སྒྲིབ་པ།

གཙང་པོ་ནམས་རྒྱ་མཚོར་འབབ་སར་ཉ་རིགས་ལྷག་པར་མང་བ་རེད།			
དཔེར་ན་རང་རྒྱལ་གྱི་མ་རྒྱུད་དང་།	འབྲི་རྒྱ།	ཆན་ཐང་ཅང་	
གཙང་པོ།	རྒྱ་རིག་གཙང་པོ་ལ་སྤྲོས་པ་ལྟ་བུ་རེད།	དེའི་རྒྱ་	
མཚན་ཅི་རེད་ཅེ་ན།			73

མུ་རྩུང་ས་མོ་པ་སྒྲོ་ལ་བའི་རྩ་དེམ་ནང་ལ་རྩུ་ས་ངེས་ཅན་ཞིག་འགོ་རྩེས་མུ་	
དེག་ཆགས་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	74
ས་བཟུང་ནང་མུ་འབྱེལ་བ་མང་དུ་གས་ན་ཅི་གིང་མུ་ས་བྱུང་པ་ལྟེ་སྐམ་པའི་མུ་	
མཆན་ཅི་ཡིན།	74
ར་ས་ཆོན་པ་ཡིན་རྩུ་ཁ་ཏོག་མུང་འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན། ...	75
ག་མུ་འབྲུགས་སུ་བཅོས་ན་མུ་ཆོ་མོར་བཅོས་པ་ལས་བཟང་པའི་མུ་མཆན་	
ཅི་ཡིན།	76
ག་དེགས་ཆོས་ན་ལྷག་པར་ཞིམ་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	76
ཆལ་ཏོག་ན་མ་ཡིན་ཡང་མུ་ཏོས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་ཅི་ཡིན།	77
ར་ས་མ་ཏོག་ཅན་དེམ་བཟུས་གོང་མུ་མུ་ནི་ནང་རྩུ་སྤངས་ནས་མུང་ཅན་མ་	
འགོ་རྩུ་མ་ཏོག་མི་གོར་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	77
མུ་མཆོ་ཁི་རྩུང་ཆགས་པ་དེད།	78
མི་མུ་ནང་ལ་མི་བྱེད་པའི་མུ་མཆོ་ཡོད་དམ་ཟེད།	79
མཆོ་མུ་ཡོད་ཆད་ནི་ཆོན་པ་ཡིན་ནམ།	80
མ་མུ་ནང་ན་བྱེ་འདས་ལྷག་པར་མང་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	81
མུ་པའི་རོ་གོང་ཆད་མ་མུ་པ་ཡིན་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	82
ཆགས་ནི་མུ་ལས་ལྷེ་མོད། རོ་ཆགས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་མཆོ་མུ་ཅི་	
ཅིར་མུར་མི་བྱུང་པ་དེད།	83
དར་མཆོར་ཀྱིས་མུ་རྩུང་ས་པར་བྱེད་ཐབས་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	84
ཉ་མུར་མུ་ལ་ཞིང་བྱེད་ཐབས་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	84
ཉ་འཁུར་ཐབས་པའི་མུ་མཆན་ཅི་ཡིན།	85

མུ་ཀླད་དུ་ཅིན་ཟེར་བའི་ཉ་བོ་ཆེ་དེ་ནི་ཉ་མིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	86
ཉ་ཉི་བས་ལས་མུ་ཉིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	87
ལྷགས་སྒྲུག་ག་ཅིག་ལ་ཆོང་རྟགས་མི་མཐུན་པའི་སྒྲུག་ཆ་གཉིས་བཞེད་ལ་	
མི་བྱང་བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	88
ཚྭ་བསྐྱལ་བའི་ཟས་རིགས་ལུ་ལྷ་བ་མིན་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།	88
པག་ནི་ས་དང་གྲང་རོ་ས་སྒྲིག་པར་དགའ་བའི་དོན་ཅི་ཡིན།	89
ཆོད་མ་ཚྭ་ལ་བཟུང་སྟེ་ཞིབ་མོར་གཏུགས་ན་བཟང་བའི་ཡིན།	89
ཆ་དེ་མ་ཁར་ན་བ་གཏད་ན་བྱང་བྱང་ཞེས་པའི་སྒྲ་ཐོས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་	
ཅི་ཡིན།	90
མ་ཐོག་གི་བར་འཆང་ཅན་གྱི་ཉལ་སྒྲུལ་ཉི་མར་བསྐྱོས་སྟེ་སྒྲུག་པར་བྱོད་	
འཛིན་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	91
བྱི་བྱ་མ་ཡང་པར་མཆོང་ཚུར་ཞིང་བྱེད་པ་ལས་གོ་མ་རེ་གོ་མ་རེ་མི་འགྲོ་	
བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	91
སྟོན་མཉམ་ནས་དབྱིད་མཉམ་བར་ལ་ལྷ་སྒྲུག་མེད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	92
སྒྲུབ་ཆར་དང་སྒྲུབ་ཆུང་མར་པོ་གཉིས་ཏུ་ས་མཉམ་དུ་བཞེད་མི་བྱང་བའི་	
དོན་ཅི་ཡིན།	93
སོ་ཉི་ནག་པོར་སྒྲུར་ན་བཞེད་མི་བྱང་བའི་དོན་ཅི་ཡིན།	94
རས་ཆུ་ནང་དུ་སྐངས་ན་འབྲུམས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	94
གྱི་བརྟེན་ཏུ་སྒྲུག་ཏོར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན།	95

མོངས་དད་སེལ་བའི་སྒྲུང་།

འཇམ་སྒྲིང་ན་ཨ་འབྲེ་ཡོད་དམ་མེད།

གནའ་དུས་སུ། མིའི་རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་ཆོས་ཡོ་བྱད་དང་ལག་ཆ་ཏེ་
ཅང་རགས་བསྐྱུས་ཅམ་བཞོལ་ནས་གཅན་གཟན་གཏུག་རྩུབ་ཅན་དང་རང་ལྟ་
བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་ལ་འཐབ་ཚོད་བྱེད་ཤེས་པ་ཅམ་ཡིན། ཁོ་ཆོས་འཐབ་
ནས་བྱལ་ཁ་ལེན་མི་ཐུབ་པ། དཔེར་ན་རྩུལ་ལྷོག་དང་མེ་དཔུང་། ས་
འགལ་དང་རིམས་ནད་སོགས་ལྟ་བུའི་གནོད་འཚེ་ཁ་ཤས་ལ་ཐུག་ན། ཁོ་
ཆོས་གནོད་འཚེ་དེ་དག་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས།
ཁོ་ཆོས་སེམས་ན་དེ་ཞི་ལྷ་འབྲེའི་ཆོ་འཕུལ་རེད་རྩུམ་པ་སྒྲེས་པ་རེད། དེའི་
སྒྲིང་ཁོ་ཆོས་སེམས་ལ། གཞི་བདག་དང་། དུལ་ལྷ། བད་བདག
མེ་ལྷ། རྩུ་ལྷ་སོགས་ཡོད་རྩུམ་པ་རེད། རྗེས་སུ། བྲལ་རིམ་སྒྲི་
ཆོགས་བྱུང་བས། དབང་རྒྱུར་བྲལ་རིམ་གྱིས་མི་དམངས་ལ་དབང་རྒྱུར་བྱེད་
ཆེད་དང་། ཁོ་ཆོས་མི་དམངས་ལ་ཡང་བའི་གཏུལ་གནོད་དང་བཟུ་གཞིག་
བྱེད་པ་སྐྱད་འཛིན་བྱེད་ཆེད། མི་དམངས་ཡང་ལངས་ནས་བྱེན་ལོག་བྱེད་
པར་རྒྱག་པས་དྲག་བྱགས་ཀྱིས་བཅན་གནོད་བྱེད་པ་ལས་གཞན། ད་དུང་
རལ་ཚོ་ལ་མི་དམངས་ཀྱིས་རིག་གཞུང་སྒྲོབ་མི་ཐུབ་པས། ཆན་རིག་ཤེས་ཡོན་
འཕྱར་མི་ཐུབ་པའི་ཞན་ཆ་བེད་སྤྱད་དེ། བགས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་ཆོངས་

དད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་མང་པོ་རྒྱན་བཅས་བྱས་ནས་མི་དཔངས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་.....
གཏོང་བ་དང་། ད་དུང་གང་ས་གང་ལ་སྒྲ་ཁང་བཙུགས་ཤིང་འཛིན་སྐྱོབ་བྱོས་
ཏི། མི་རྒྱུས་ལ་ཕྱག་མཆོད་གསོལ་འདེབས་བྱེད་པར་བསྐྱེད་པ་བཏང་
ནས། མི་དཔངས་ལ་ལས་མི་བཟང་བ་དེ་ནི། ལྷ་ས་བཀའ་ཆད་ཐོག་པ་
ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་ཅིས་བྱས་པ་རེད།

དངོས་དོན་དུ། ལྷ་འདྲེ་ནི་མེད་པ་ཡིན།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྤོང་ན་པར་བསྐྱས་ཆོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་
པའི་“དོན་ཡང་མཆོན་ཅན་”མང་པོར་ཆོན་རིག་གི་གནས་ལུགས་ངེས་ཅན་ཡོད་
པ་རེད། ད་ཆོས་དཔེ་དཔ་འདིའི་ནང་དུ་ཆ་གསུམ་ཅན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་
ཡོད། རིག་གནས་གཤམ་ཡོན་དང་ཆོན་རིག་ལག་ཅན་གཤམ་ཡོན་སྤོང་བྱུང་བྱས་
ཟེས། རང་བྱུང་རྒྱང་ཚུལ་རྒྱལ་པ་སྒྲ་ཆོགས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་དང་ཆོས་
ཉིད་གཤམ་ཐུབ་པ་ཡིན་པས། ཡང་བསྐྱར་སྒྲ་འདྲེའི་སྤོང་ས་དང་ཀྱི་དག་རྒྱན་
དེ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པ་སྤོང་མི་དགོས།

“འདྲེ་མེ་འབུད་”ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་སྤྱོད་ཀྱིས་ཨེ་ཤེས།

མཆོན་མོ་དུར་སྤོང་ན། རྒྱན་དུ་མེ་འོད་ཅིག་འབར་བ་རིག་ཐུབ་པ་རེད།
སྤོང་ས་དང་ཅན་ཆོས་དེ་ནི་“འདྲེ་མེ་འབུད་”རེད། འདྲེ་ས་སྤྱོད་པའི་
འོད་ཁང་ཡིན་པས། དེས་མི་འཛིན་པར་དེད་ན། དེས་པར་དུ་གཞོད་པ་
ཆེན་པོ་འབྱུང་གིས་ཅིས་བཤད་པ་རེད།

དངོས་དོན་དུ། དེ་ནི་“འདྲེ་”ཡིས་སྤྱོད་པའི་འོད་ཁང་གཏན་ནས་

མིན་ལ། དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་གི་ལྷན་གྱི་མེ་ཞིག་རེད། མི་འི་
 ལུས་གཟུགས་ནང་ན་ལྷན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པས། མི་རྒྱུ་ཆེས་ལྷན་དེ་
 དག་གི་རབ་ཕྱོད་པའི་ལྷན་ཆེན་འཁྱར་ཐེར་པའི་རྒྱང་གཟུགས་ཞིག་དུ་སྤྱར་.....
 བས། ས་འདས་ནང་ནས་སྤྱིར་སོན་ཞིང་། ལྷན་ཆེན་འཁྱར་ཐེར་བ་དེ་
 མཁའ་དབུགས་དང་ཐུག་ན་རང་ཉིད་འབར་བྱབ་པས། འོད་ལྗང་སྤྱོན་
 འཕྲོ་བ་དེ་ནི་ལྷན་གྱི་མེ་རེད།

ལྷན་ཆེན་འཁྱར་ནི་མཁའ་དབུགས་ལས་ཡང་བསམ་ན་བར་སྤང་དུ་སྤྱུ་བྱབ་
 པས། དེ་འབར་ཏེ་འོད་འཕྲོ་དུས། ལམ་དུ་འཕྲོ་བའི་མིས་མཁའ་དབུགས་
 སྤྱོན་དུ་སྤྱུ་འདྲེད་བྱས་ན། ལྷན་གྱི་མེ་ཡང་མཁའ་དབུགས་དང་འཕྲོགས་
 བས་སྤྱོན་དུ་འཕྲོ་བས། བལྟས་ན་མི་འི་ཆེས་འདྲེད་པ་དང་འདྲ། ས་སྤྱོང་
 བ། ཉིན་དཀར་དང་མཚན་མོ་གང་ཡིན་ཡང་། དངོས་གནས་ལྷན་གྱི་
 མེ་ཡོད་ན་ཡང་། ཉིན་དཀར་ནི་
 འོད་གཟི་ཆེ་བས། ང་ཚོས་ལྷན་
 གྱི་མེ་འོད་དེ་མཐོང་མ་བྱབ་པ་.....
 རེད།



མི་འི་སྒྲ་འབྲམས་པ་ཡོད་དམ།

རྫོང་ས་དང་ཅན་གྱི་མིས། མི་ལ་རྣམ་ཞེས་དང་སྒྲ་ཡོད་ཅེས་ཐེར་བ་
 དང་། ད་དུང་མི་འི་སྒྲ་འབྲམས་ན་སྒྲིག་མེད་སྤང་བ་རེད་ཅེས་ཐེར།
 དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ན་མི་སྤྱིད་པའི་དོན་ཞིག་ཡིན་ན་འང་ལོ་སྤྱོད་ཐུག་འགའི་

ཚྲོང་ས་དང་དང་། མི་བྱང་ས་མེད་པའི་རག་རྒྱན་ཡིན་པས། གཏན་ནས་
མེད་པའི་དོན་ཞིག་ལ་ངོ་མ་མིག་གིས་རིག་རྒྱ་དང་ལག་པས་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་པ་འདྲ་
བ་བཤད་དེ། མི་མང་པོ་ལ་མགོ་བསྐྱར་བཏང་བ་རེད།

དཔེར་ན། མཚན་མོར་སེམས་རྒྱུད་མ་བྱས་པས། བྱིས་པ་ཐུང་ས་
ལོག་བྱུང་ན། བྱིས་བྱི་རྒྱན་པོ་ཚོས་བྱིས་པ་ཐུང་ས་ལོག་བྱས་ནས་སྤྱོད་འབྲུམ་ས་
པ་དང་། རྒྱག་ལ་གཞོན་པར་སེམས་ཁུར་བྱས་ཏེ་ཐུང་ས་ལོག་བྱས་སར་སོང་
ནས་སྤྱོད་འཛོད་བྱེད་པ་རེད། དེ་ནི་ཚྲོང་ས་དང་ཡིན་པ་གསལ་ཁ་རེད། མི་
ལ་འཛིག་ས་ཐུང་ས་བྱུང་ན་ལུས་བྱི་ཚད་དུ་མཚན་པོ་སྐྱེས་སྤྱོད་པས། སྐྱན་པ་བོས་
ནས་སྐྱན་བཙུན་བྱས་ན་བཟང་བ་མ་གཏོགས། ཚྲོང་ས་དང་དེ་དག་བྱས་ན་
དགོས་པ་མེད་པས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་ལྷག་པར་རྒྱུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།

ཡང་དཔེར་ན། མི་ཞིག་གི་སྦྱིང་ཁམས་མ་བདེ་བར། རྒྱ་ནད་
བྱུང་ན། སེམས་ལ་རྣམ་པ་སྒྲ་ཚོགས་ཤར་བ་དང་ཁ་ནས་ཅི་བཤད་འདི་བཤད་
མེད་པ་རེད། ཚྲོང་ས་དང་ཅན་བྱི་མིས་མི་དེ་ནི་འདྲེས་བཟུང་བ་རེད་ཟེར་
ནས། ད་དུང་སྒྲ་བ་མོ་བ་བོས་ནས་མོ་འདེབས་པ་དང་བཀའ་བསྒྲིལ་བྱེད་པ་
རེད། དེ་ནི་སྐྱན་རིག་རྒྱན་གཤམ་མེད་པའི་སྐྱན་པའི་དྲན་རྒྱུ་ཡིན་པ་སྦྱོས་མ་
དགོས་པ་རེད།

ད་དུང་མི་ལ་ལས་མི་གི་རྒྱུ་ཁོའི་རྣམ་གཤམ་ལུས་ཁོག་ནང་ནས་བྱིར་བྱུང་་་་
དེ། འདྲེས་སྐྱེས་པ་རེད་ཟེར།

ང་ཚོས་བཤད་ན། མི་གསོན་དུས་ང་ལ་རྩི་ལ་བྱེད་གཤམ་པ་དང་།
བསམ་སྟོན་གཏོང་གཤམ་པ་ནི་གྲང་པ་དང་རྒྱུ་ལག་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ལ། གི་ན།
མི་མེད་སོང་བས། གྲང་པས་བསམ་མི་གཤམ་པ་དང་། རྒྱུ་ལག་གྲང་

འཕྲོ་འགུལ་བྱེད་མི་ཤེས་པ་རེད། དེ་དག་ནམ་ཤེས་དང་སྒྲ་ལ་འབྲེལ་བ་གཏན་
ནས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ཁྱི་དང་བྱི་ལ་མི་རྒྱུ་ཐོག་ལ་ཞིང་ན། རྩ་ལངས་ཐུག་པ་མེ་བཞེན།

མི་ལ་ལས་བཞད་རྒྱར། མི་ཤི་སྤང་ན། ཁྱི་དང་བྱི་ལ་ཐོག་ལ་ཞིང་
མི་རུང་། གལ་ཏེ་ཁྱི་དང་བྱི་ལ་བམ་རྩ་ཐོག་ལ་ཞིང་ན། བམ་རྩ་ཡར་
ལངས་པར་མ་ཟད། ད་རུང་བམ་རྩ་ཡར་ལངས་ནས་དྲང་མོར་སྤོན་རུ་འཕྲོ་
སྤྱབ་ཅིང་། སྤྱ་དང་སྤྱག་ན་དེ་ལ་འབམས་པ་རེད་ཟེར།

དེ་ལ་ད་རུང་“ཆན་རིག་”གི་རྟེན་གཞིའོད་པ་རེད་ཟེར་བ་དང་། གཞུ་བ་
བརྟེན་བྱས་ན་སྤོག་འབྱུང་སྤྱབ་པས། ཁྱི་དང་བྱི་ལས་བམ་རྩ་གཞུ་བ་བརྟེན་
བྱེད་རུས། སྤོག་སྤྱང་ནས་དེས་བམ་རྩ་ཡར་ལངས་པར་འབྱུག་སྤྱབ་ཅིས་
ཟེར།

བཞད་རྩལ་དེ་ནི་ཡང་དག་པ་མིན། དངོས་དོན་ཐོག་ཅུང་ཟད་ཅམ་
ཡང་ཆན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་རེད། ཁྱི་དང་བྱི་ལ་བམ་རྩ་དང་སྤྱག་ནས།
གཞུ་བ་བརྟེན་བྱས་སྤྱང་བའི་སྤོག་དེ། སྤོག་སྤྱག་སྤྱང་ཅང་ཅུང་བ་
རེད། ད་ཆོས་ལྷགས་སྤོག་གི་ཕྱ་བ་རས་ཐོག་ལ་གཞུ་བ་བརྟེན་ཕྱན་རིང་བྱས་ན་
ཡང་ཤོག་རྩལ་ཏེ་ཅང་ཅུང་བ་གཅིག་ལས་ལོན་མི་སྤྱབ། ཁྱི་དང་བྱི་ལས་བམ་
རྩ་ཐོག་ལ་གཞུ་བ་བརྟེན་བྱས་ན། བམ་རྩ་འོ་སྤོག་ཤིག་གཅིག་ཅམ་བསྐྱལ་སྤྱབ་
པ་སྤིན་ན་ཡང་། བམ་རྩ་ཡར་ལངས་པར་གཏན་ནས་བྱེད་མི་སྤྱབ་པ་རེད།

ས་འོག་ན་དཔལ་བ་ཡོད་དམ།

ཕྱོད་ཆད་མི་ལ་ལས་བཤད་རྒྱར། ལྷ་ནི་ན་མ་མཁར་ཡོད་པ་དང་། མི་
གསོན་པོ་ནི་ས་ཐོག་ཏུ་གནས་ཡོད། མི་ཤི་རྗེས་འདྲིར་སྐྱེས་ནས་ས་འོག་གི་
དཔལ་བར་འགྲོ་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་དང་། ད་དུང་ལ་ལས་ས་འོག་ཏུ་དཔལ་
ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད། མིས་ཆོ་ཐོག་འདིར་བྱ་བ་བཟང་པོ་མ་བྱས་ན།
ཤི་རྗེས་དཔལ་བར་སྐྱེད་ནས་ད་དུང་སྐྱུག་བཟུལ་ཚུང་དགོས་ཞེས་ཟེར།

ས་འོག་ཏུ་དཔལ་བ་ངོ་མ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་དག་ཆང་མ་ནི་མི་ལ་མགོ་
བསྐྱར་གཏོང་བའི་བཤད་ཚུལ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཉིང་བའི་ལོག་སྤྱོད་
ཅན་དང་། བཀས་བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་ཞིང་བདག་སྐྱུགས་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་
དུ་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱས་ནས། ང་ལ་ཚུལ་མི་དམངས་ན་མས་དེར་ཡིད་ཆེས་སྐྱེས་སུ་
བརྒྱག་ནས། ཁོ་ཚོས་གང་འདོད་ཀྱིས་བབྱ་གཞོག་བྱས་ན་ཡང་དེར་སྐྱེན་
འགོག་མི་བྱེད་པར་ཅི་བཤད་ངག་བཞིན་བྱེད་དུ་འཇུག་ཆེད་ཡིན་པས། ང་
ཚོས་གཡོ་གཏུམ་དེ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་རུང་བ་ཤིང་།

དངོས་དོན་དུ། ང་ཚོ་གནས་པའི་སའི་གོ་ལ་ནི་སྐྱུ་གུ་ལྟར་སྤྱི་ངོས་སྐྱུན་
པ་རིམ་པ་གཅིག་གི་ནང་ལ་དབྱུགས་ཀྱིས་གང་བ་གཏན་ནས་མིན། སའི་གོ་
ལ་ནི་སྤྱི་ངོས་མིན། དེ་ནི་སྤྱི་ངོས་སུ་སྐྱེས་ས་དང་། རྒྱ་མཚོ། རྩེ་བོ།
མཚོ། རི་བོ། ནགས་ཚལ་སྐྱུགས་ཡོད། སའི་གོ་ལ་ནི་ནང་དུ་སྤྱི་རིམ་
འགའི་གཙོ་བོ་ནི་རྩ་བ་དང་རྩོམ་ཁྱུ་ཡིན་ལ་ད་དུང་རྩོམ་ལ་དང་རྩོམ་ལ།
གཏོར་ཁ་ནས་པ་སྤྱི་ཚོགས་མང་པོ་ཡོད། སའི་གོ་ལ་ནི་སྤྱི་ངོས་སའི་ཆོ་སྐྱུ་

ཟེར། སའི་ཚེ་གུའི་ནང་དུ་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་པ། ད་ལྟ་ད་
 ཏུ་ཡོད་ས་མུག་སལ་ཁ་མ་ཞེས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་སའི་གཟུགས་ཡིན་
 བའམ། ཡང་ན་རྒྱའི་གཟུགས་ཡིན་ཡང་སྟིད། དངོས་པོ་གཞན་དག་ཡིན་
 ཡང་སྟིད་པ་རེད། ད་ལྟ། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་འདུག་བྱེད་བཞིན་པ་འི་
 སྐད་ཡིན།

“འདྲེ་རྒྱང་”ཟེར་བ་དེ་ཅི་རེད།

ཏུ་ས་དང་། བྱང་ལྗ། གཡུལ་ཁ་དང་། ལམ་ཁར།
 རྒྱལ་ས་འགར་སྒོ་བྱར་དུ་རྒྱང་འཇུག་གཅིག་འཁོར་བ་རེད། དེའི་ནང་ད་
 ཏུ་ས་རྒྱལ་དང་། བེད་ལོ། འོག་རྒྱལ་སྐག་ས་དངོས་པོ་འཁོར་བ་མཐོང་
 ཟུབ། མི་ལ་ལས་དེ་ནི་“འདྲེ་རྒྱང་”རེད་ཟེར་བའམ། ཡང་ན་“ལྷ་ཡུལ་ལ་
 འགྲོ་བའི་རྒྱང་ལམ་”རེད་ཟེར། རྫོང་ས་དང་ཅན་གྱི་མིས་ཏུ་ས་སར་འོག་གུ་
 བསྐྱེགས་ནས་ཏུ་ས་མཚོད་ཏུ་ས། འོག་ཐལ་རྒྱང་ནང་དུ་འཁོར་བ་མཐོང་ན།
 ད་ཏུ་དེ་ནི་གི་བའི་མི་“བར་དོ་འི་རྒྱང་”ལ་བརྟེན་ནས་འོག་སྒོར་ལེན་དུ་ཡོང་།
 བ་རེད་ཅེས་ཟེར། མི་ལ་ལས་རྒྱང་དེ་མཐོང་ན། ལྷ་ས་དཔར་རེད་འདྲོད་
 བ་ས། བྲེ་ལ་འཇུག་གིས་མཆིལ་མ་འཕེན་པ་དང་། ཁ་ནས་ད་ཏུ་གཟུངས་
 རྒྱགས་འདོན་པ་རེད། བསམ་པར་དེ་ལྟར་བསམན་“འདྲེ་རྒྱང་”ཡིས་འགྲོ་
 རྒྱུམ།

དངོས་དོན་དུ། དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞེས་བྱ་མི་ཞེས་པ་ལས་
 རྒྱང་བའི་རྫོང་ས་དང་རེད། རྒྱང་དེ་ལ་“རྒྱང་འཇུག་”ཟེར། དེ་ནི་