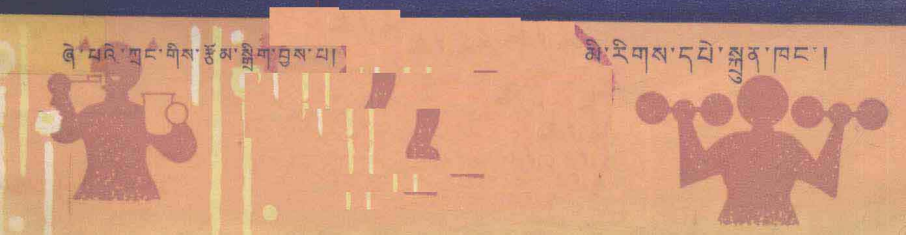




၅၂၆၇၃၄၅၆၇၈၉၀၁၂



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ཞེ་པའི་གྲང་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ།

སྐལ་བཟང་རྣམ་ཕྱོད་དང་ཕྱོ་བཟང་འཇིགས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱར་བ།



མི་རིགས་དཔེ་སྐུན་ཁང་།

本书根据中国少年儿童出版社 1979 年 5 月第 1 版北京第 1 次印刷版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་ཁྱང་གོའི་ཨ་ཏུང་ཁྱིམ་པའི་དབུ་སྐྱོན་ཁང་གི་ 1979 ལོའི་ཟླ་ 5 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་
པེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐངས་ 1 པེ་གཞིར་བསྐྱར་སྟེ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱོན་པ་ཡིན།

ཁྱིམ་རང་སྐྱོ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡོང་བ་ཤོག

*

ཞེ་པའི་ཁྱང་གིས་ཙོམ་སྒྲིག་བྱས་པ།

སྐལ་བཟང་ནམ་ལྗོངས་དང་སྐྱོ་བཟང་འཛིགས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱར་པ།

མི་རིགས་དབུ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་པ།

1981 ལོའི་ཟླ་ 11 པའི་པར་གཞི་ 1 པེ་བསྐྱུགས་པ།

1981 ལོའི་ཟླ་ 11 པའི་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པེ་བསྐྱུགས་པ།

དེབ་རིས་སྐྱར་བྱས་ 3 ཟླ་ 1

祝你身体好

(藏文)

谢柏樟编写

朱生兰、任积仓译

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6 3/4

1981年11月第1版

1981年11月北京第1次印刷

印数：0001—1,300册 定价：0.31元

书号：M 14049(3)1

དཀར་ཆག

ཁྱེད་རང་དགྲང་ལོ་བརྒྱ་བར་དུ་བཞུགས་སྐྱེ་སྒོན་འདུན་ལྷ། (ཆབ་བྱེད་སྒྲིང་གཞི)	1
--	---

དེ་འདྲའི་ཡོངས་མཁྱེན་པ་ལ།

ང་ཚའི་གཟུགས་པོའི་གཞི་ཅའི་སྤེ་ཆན།	4
ཉིན་མར་སྐྱེ་ཞིང་མཆན་མར་ཆེན་པོ་ཆགས་པ།	7
གཟུགས་པོ་ཁོ་ན་ཡོངས་པ་ལས་ག་མི་སྐྱེ་བ།	9
སྐུ་ལ་འདྲེད་ཀྱི་ཤུགས་དེ་གང་ནས་བྱང་བ་རེད།	10

ཏྲ་འཁྱོས་མ་ཞིག་བཞོན་པ་དང་འབྲ་བ།

དཔེ་མི་སྤྲོད་པའི་ཁྲད་པ།	14
སྤྱིང་ཇི་ཅམ་འཕར་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ཤུགས་ཆེ་རུ་འཁྱོ་བ།	21
“རྒྱང་སྐམ་རྒྱང་རྒྱང”དེ་“རྒྱང་སྐམ་ཆེན་པོར”གྱུར་པ།	28
ག་དང་རུས་པ་སྐྱེ་མཁྱེན་པ།	33
ལུས་པོ་ཉིལ་པོ་སྒྲིན་པ།	46
སྐྱེ་མཆན་འབབ་པའི་སྐྱེ་མཆན།	53

ཐུབ་ཐུབ་དགོས་ཀྱི་རེད།

ཁྱོད་ལ་འཆོ་བཅུད་ཀྱི་ཉིས་ཤིག་རྒྱག་གི་ཡིན།	59
ཕོ་བའི་བསམ་འཆར།	65
གཟུགས་པོའི་“ཕྱི་གོས” ཉུག་པར་གཙང་མ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།	79
ཁྱོད་རང་གཉིད་སྦྱིད་པོ་ཁྲག་པ་ཤོག	87
ཁྱོད་ཀྱི་ཞེད་པ་འདྲོང་པོ་བྱེད་དགོས།	94
གོམས་གཤིས་ངན་པ་འདི་གཉིས་གཏན་ནས་མི་ཆེད་པ་བྱེད་དགོས།...	101
ཁྱད་ཆེན་ཀྱི་བླ་མེས་ལ་རྟགས་རམ་རྟག་ཅམ་བྱེད་དགོས།	108

ཁྱེད་རང་ལོ་ན་ཚུང་ལྷན་ནས་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ།

ང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་ནི་ལྷན་ཅལ་སྦྱང་རྒྱུད་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན།	116
དཔང་རྟགས་གཅིག་	118
ལྷན་ཅལ་སྦྱང་རྟེན་བྱས་ན་པན་པ་མང་པོ་ཡོད།	120
ངལ་རྩལ་གང་འཆམ་ཞིག་བྱེད་དགོས།	133
དོན་གནད་གསུམ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།	135
ཆག་རྒྱག་པར་སྐྱག་མི་དགོས།	138

ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཐང་པོ་བྱེད་དགོས།

མིག་དམར་པོའི་ནད་མི་འཕྱག་པའི་སྒྲོན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	141
--	-----

མིག་འབྱམ་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	145
ཁྱད་སྤྱོད་མི་ཆགས་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	149
ཀན་མེན་ཁམ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཆ་ནད་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་ བྱེད་དགོས།.....	161
སོ་རུལ་གྱི་ནད་མི་ཡང་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།.....	164
སྒོ་པའི་ཅེ་ཉེ་ནད་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	172
གུམ་ནད་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	177
ནད་དྲུག་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་མཆིན་པའི་ཆ་ནད་མི་འཕྱག་པའི་ སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	181
ལྗོ་བྱར་གྱི་མཁལ་ཆད་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	188
རྩ་འབྲེལ་ནད་མི་འཕྱག་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	194
འབྲ་ཕྲ་ཅན་གྱི་འཁྱུ་ནད་མི་ཡང་པའི་སྔན་འགྲོག་བྱེད་དགོས།	200
དེ་བས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཐོག་ཏུ་འཁྱུལ་བ་བྱེད་ཀྱི་དེ་རེད། (མཇུག་བསྟུན་གྱི་ལྟ་སྟངས་).....	207

ཐེན་རང་དགུང་ལོ་བརྒྱ་བར་དུ་བཞུགས་ཐུང་
སྒྲིན་འདུན་ལྷ། (ཆབ་ཕྱེད་སྒྲིང་གཞི)

ལོ་བརྒྱ་ལ།

ཨ་ལའི། ཆོ་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཨང།

ད་ག་རང་རེད། ལོ་བརྒྱ་ཟེར་བ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ལ་ཉི་ལ་ཞིག་རེད།

གལ་མེད་ཕྱིད་རང་སྐྱ་ཆོ་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཞུགས་སྐབ་པ་ཡིན་ན།

རང་རེའི་བྱམས་བཅེ་ལྷན་པའི་མེས་ཀྱི་ཉོན་ཏྲ་བྱ་བ་མང་པོ་ག་འདྲ་...

ཞིག་སྐབ་སྐབ་ཀྱི་རེད་ཨང་།

ཆོ་རིང་པོ་དེ་འདྲ་སྒྲིང་ལ་སྐབ།

བཞུགས་སྐབ་ད་སྐབ།

རི་མོན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། བླ་

གཡོག་ལམ་ལུགས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་རིང་སྐབ་

ཆ་སྟོམ་བྱས་ན་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ཅམ་ལས་སྔད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ལོ་ཉིས་

སྔད་ལྷག་ཅམ་གྱི་སྔན་ལ་ཆ་སྟོམ་བྱས་ན་མིའི་མི་ཆོ་དེ་དོག་ཅམ་རིང་དུ་...

ཕྱིན་ནས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་གཉིས་ཅམ་སྔད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དུས་རབས་བཅུ་

བདུན་པར་ཉ་ལམ་ལོ་སུམ་ཅུ་སྟ་གསུམ་དང་ཕྱེད་ཀ་སྔད་ཀྱི་ཡོད་པ།

དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པར་ལོ་སུམ་ཅུ་སྟ་ལྷ་དང་ཕྱེད་ཀ་སྔད་ཀྱི་ཡོད་པ་

རེད། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པར་སྐབས་སྐབས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་རིང་སྐབ་

ཆ་སྟོམ་བྱས་ན་ལོ་བཞི་བཅུ་དང་གངས་རྒྱུ་དགུའི་བར་རིང་དུ་སྔར་བ་...

རེད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པར་སྐབས་པའི་ད་ལྟར་ཀྱི་ཁབ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་

ལ་ཆ་བཞག་ན། དེའི་ནང་བཅོངས་འཕྲུལ་བདང་ཐེས་ཀྱི་རང་དེའི་རྒྱལ་ཁབ་
འདུས་ཡོད་པ་ནི་སྒྲིམ་མེད་རེད། མིའི་ཆ་རིང་ཏུ་སྤང་ནས་ལོ་རྒྱལ་ཏུ་
ཐུང་དང་བྲངས་རྒྱུ་བརྒྱད་ནས་ལོ་བདུན་ཏུ་བར་ཏུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེའི་ཐོག་ནས་ཐོན་སྐྱོད་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འཕྲོ་བ་དང་། རིག་གནས་
དར་རྒྱས་བྱུང་བ། གླུ་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བ་བཅས་དང་ཆབས་ཅིག་མིའི་
མི་ཆེ་ཡང་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་རིང་ཏུ་འཕྲོ་གི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱུང་
བ་རེད།

གཞན་ཡང་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཐད་ནས་བལྟས་ན། མི་རྒྱལ་ས་
བརྒྱ་སྤྲོད་སྐབ་པ་མ་ཟད། ཐ་ན་དེ་ལས་རིང་བ་ཞིག་སྤྲོད་སྐབ་ཀྱི་རེད།

ཆང་མས་མཐུན་གསལ་ལྟར། ང་ཚོའི་སྤྱིང་ཁམས་ནི་ལྷན་ཉེལ་པོའི་
ནང་དཀར་ལས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དབང་པོའི་བྲམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིང་། མི་རྒྱལ་ས་
གས་པ་དང་གི་བ་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱིང་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་
ཐོག་ནས་སྤྱིང་ཁམས་ཀྱིས་མིའི་མི་ཆེ་རིང་བྱུང་ཐོང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་སའི་
རྒྱས་པ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པ་མཐོང་སྐབ། སེམས་ཅན་རྒྱུང་རྒྱུང་རྒྱས་ཅིང་ཐེར་
བ་དེ་ལ་དཔེ་ཐངས་ནས་བཤད་ན་དེའི་ཆེ་རིང་བྱུང་ཆ་སྤྱི་བྱས་ན་ལོ་
གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལས་མེད་ཅིང་། དེའི་སྤྱིང་ཁམས་ཏེ་ཅང་རྒྱུང་
རྒྱུང་དེ་སྐར་མ་རེར་ཐོངས་ཆིག་སྤྲོད་རེ་གཡུག་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཅིས་
བརྒྱབ་ན་དེ་ཆོ་ཆེ་གང་ལ་མ་མཐར་ཡང་སྤྱིང་ཐོངས་དྲུང་ཕྱར་བདུན་ནས་
དྲུང་ཕྱར་བརྒྱད་བར་གཡུག་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་མི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཆ་
སྤྱི་བྱས་ན་སྐར་མ་རེར་སྤྱིང་ཐོངས་བདུན་ཏུ་རེ་གཡུག་གི་ཡོད་ཅིང་།
གལ་ཏེ་ལོ་བརྒྱ་བསྐྱད་སྐབ་པ་ཡིན་ན་སྤྱིང་ཐོངས་དྲུང་ཕྱར་སྐབ་ཏུ་བཞི་
བརྒྱ་ཅམ་གཡུག་གི་ཡོད་པ་རེད། མིའི་ཆ་ཉེལ་པོར་སྤྱིང་གཡུགས་ཆད་དེ་

མེས་མ་ཅན་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཚེ་གང་ལས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གིས་མང་བ་གཟུག་གི་...
ཡོད་ཅིང་། མིའི་སྤྱི་ཁམས་ཆེ་རྒྱུ་དང་ཡོད་ཅིང་དེ་མེས་མ་ཅན་རྒྱུ་
རྒྱུ་དེ་དག་ལས་ཏ་ཅང་གིས་ཆེ་བ་ཡོད་སྟབས། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཁམས་ཀྱིས་
ང་ཚོའི་ཆེ་དེ་བས་རིང་བ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཏན་ཏན་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་སྤྱི་ཁམས་ཀྱི་བྱས་པ་མཐོ་ཏུ་གཏོང་གྱུ་དང་། དེ་
མིན་དབང་པོ་གཞན་དག་གི་མི་མངོན་པའི་བྱས་ཀྱིས་འདྲོན་སྒྲིལ་གང་...
ལགས་བྱེད་གྱུ་ནི་ངས་པར་དུ་གཟུགས་པོ་སྤྱི་པོ་ཐང་ཐང་ཡིན་པའི་མང་...
གཞིའི་ཐོག་འཇུགས་དགོས་ཀྱི་རེད། གཟུགས་པོ་སྤྱི་པོ་ཐང་ཐང་ཡོང་བ་
བྱེད་གྱུ་དེ་ལུས་ཚལ་སྤྱོད་དར་བྱེད་གྱུ་རྒྱུ་འཁྱོངས་དང་གཅང་སྤྱར་དོ་...
སྤྱོད་བྱེད་གྱུ་དང་ཡང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་ཁྱོད་
ཀྱིས་ལོ་བརྒྱ་བར་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱས་ཏེ་གྲང་ཁན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་
ཆེད་དུ་བྱས་ཇིས་མང་ཅམ་ཞིག་འཛོག་དགོས་པས་མས་ན། ཁྱོད་རྒྱུ་དུས་
ནས་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཡོང་བའི་དོ་སྤྱོད་དགོས། ད་ལྟ་ཁྱོད་འཆར་
ཡོངས་ཡོང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཡོང་བའི་མང་...
གཞི་ཏན་ཏིག་ཅིག་འདིང་གྱུར་དོ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲ་བྱས་
ན་གཞི་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་དངོས་སུ་འགྲུབ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད།

དེ་འདྲ་ཡིན་སྟབས་ང་ཚོ་ལོ་རྒྱུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་འཆར་...
ཡོངས་བྱེད་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་དེ་དག་གི་གཞིས་རྒྱུད་ཞེས་པ་བྱེད་དགོས་པ་
ལྟོ། དེ་དག་གང་ཞིག་ལ་དགའ་བ་དང་གང་ཞིག་ལ་མི་དགའ་བ་ཡིན་པ་
ཞེས་པ་བྱེད་གྱུ་དེ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་
ལོ་བརྒྱ་བར་སྤྱོད་གལ་ཐུབ།

དཔེ་དཔེ་འདིའི་ནང་གོང་གསལ་གནད་ལུགས་བཞད་ཡོད་པས།
གཞས་དུ་སྤྱོད་ཐུག་གཞིགས་རྒྱུ་གནད་།

དེ་འདྲི་ཁོངས་མཚུགས་པ་ལ།

ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་གཞི་རྒྱུ་མེ་ཚན།

ང་ཚོས་འགྲོ་ཤེས་པ་དང་། མཚང་གྲག་གྲག་བྱ་བ་ལ། བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཤེས་པ། ཟ་འཐུང་བྱེད་ཤེས་པ་སྟགས་.....ཚིག་གཅིག་དུ་བརྒྱས་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་པོའི་འགྲུལ་སྐྱོད་གང་དང་གང་ཆང་མ་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན།

སྐྱེ་སྐྱབས་ཡོད་པའི་“ཞི་པའོ”ཟེར་བར་བརྟེན་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཁྱོད་འགྲོ་ཤེས་པ་དང་། མཚང་གྲག་གྲག་བྱ་བ་པ་དེ་ནི་དབང་ཅའི་ཞི་པའོ་ཡིས་བཀོད་པ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། རུས་པའི་ཞི་པའོ་ཡིས་ཡར་སྐྱར་གྱི་ཡོད་པ། ཞིག་ནད་ཞི་པའོ་ཡིས་སྐྱོར་སྐྱུ་དང་སྐྱོད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཁྱོད་བསམ་གཞིགས་བྱེད་བྱ་བ་པ་ནི་ཡོངས་སུ་ཁྲད་པའི་ཞི་པའོ་ཡི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་རེད།

ཁྱོད་ཟ་མ་ཟ་བྱ་བ་པ་དང་། རྒྱ་འཁོལ་འཐུང་བྱ་བ་པ་དེའང་འཆུ་བྱེད་གྱི་འཐུལ་འཁོར་ཏེ་ཡོང་དང་། ལྷ་མ། མཆིན་པ། ཆེན་ཅ་བཅས་དང་བྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་ནི་ཆེད་གྲུབ་ཞི་པའོ་

འགའ་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོ་འོ་གཟུགས་པོ་ནི་ཞི་པའི་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི་...
མཉམ་འདུས་ལྷུང་པོ་ཞིག་རེད། དེ་དག་གིས་ས་སའི་ལས་ཀ་ས་སས་བྱེད་
གྱི་ཡོད་རུང་། བན་ཚུན་རམ་འདེགས་ཀྱང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་
རེད།

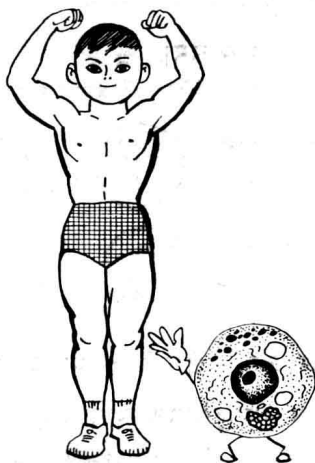
དེར་བལྟས་ན་ཞི་པའི་ནི་རང་རའི་གཟུགས་པོ་ཆགས་ཚུལ་གྱི་གཞི་
ཅི་ལྟ་ཆན་དེ་རེད།

གཟུགས་པོ་ཡངས་ལ་ཞི་པའི་ཁྲ་ཆན་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་པས། ཅིས་
ཤིག་བརྒྱབ་ན་ཡང་སྤྱང་ག་ཚད་ཡོད་དམ་ཟེར་ན།

དེར་ཞི་པའི་དྲུང་ལྷུང་བྲི་ཚ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད་ད།

མི་ནི་སྤྱི་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ཞི་པའི་དེ་ཙམ་མང་པོ་མེད། མི་
ཞིག་གིས་དེར་ཅིས་ཤིག་བརྒྱབ་པ་ལྟར་ན་ཉ་ལམ་དྲུང་ལྷུང་བྲི་ཚ་གཅིག་...
ལྷག་ཙམ་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད། རྗེས་
སུ་ལོ་ན་ལོ་རེ་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྱུ་བ་...
དང་ཆབས་ཅིག་ཞི་པའི་ཡི་གངས་...
ཆད་ཀྱང་ལོ་ལྟར་རེ་བཞིན་འཕར་...
སྟོན་ཡོང་གི་ཡོད་སྐབས། མི་དར་མ་
ཆགས་དུས་ཞི་པའི་ལྗེ་བརྒྱ་ལྷག་...
ཙམ་འཕར་སྟོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

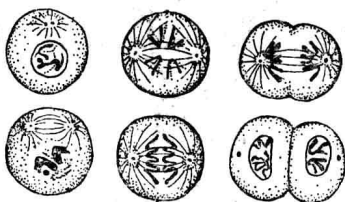
ཞི་པའི་འཕར་དེ་འདྲ་མཐུན་
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་
ནི་དེ་ཚར་“ཁ་བྱས་ཐབས”ཡོད་པ་རྟེ།



རང་ཉིད་གཅིག་གཉིས་སུ་བྱས་སྐབ་པ་དང་། གཉིས་བཞི་རྩ་འགྱུར་སྐབ་
པ། བཞི་བརྒྱད་རྩ་འགྱུར་སྐབ་པ་བཅས་ཤིག་རེད་.....དེར་བརྟེན་དེ་ཙམ་
གངས་ཆད་ལྗེ་དང་ལྗེ་བྱས་ནས་འཕར་སྒྲོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་ཞི་པའི་རྒྱང་རྒྱང་དེ་ལའང་རང་གི་གསུམ་རྒྱུད་ཡོད་་་་
ཅིང་། མཚམས་མཚམས་ལ་དེས་ཤིང་ཤུགས་གང་ཡོད་བརྟོན་ནས་“ཁ་བྱས་”
གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། མཚམས་མཚམས་ལ་དེ་ཙམ་ཤུར་
ཆེན་པོ་རང་མ་བརྒྱབ་པར་བྲེལ་མེད་བརྒྱང་པའི་ངང་“ཁ་བྱས་”བྱེད་ཀྱི་་་་
ཡོད་པ་རེད།

མིའི་ཆེ་གང་རིང་ཞི་པའི་ཡིས་“ཁ་བྱས་”ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་་་་
དུས་སྐབས་ཁྱོད་ལྷན་ཐོབ་སྤངས་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་ཅིང་། ཐོབ་སྤངས་གཅིག་
ནི་སྐྱེས་མ་ཐག་པ་ནས་པོ་གཅིག་པོ་ན་པའི་སྐབས་(ལྷ་ལྷ་མངལ་དུ་གནས་་་་
པའི་དུས་སྐབས་འདྲས་ཡོད་པ)དེར་ཡིན་པ་དང་། ཐོབ་སྤངས་གཞན་ཞིག་ནི་
ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་ལ་ཆད་དེ་ལ་བཅུ་གངས་ཅམ་ལ་སྤེལ་པའི་དུས་སྐབས་་་་
དེར་ཡིན་པ་རེད།



ཁྱོད་ལ་བཅུ་གངས་ཅམ་
དུ་སྤེལ་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱོད་ཀྱི་
གཞུགས་པའི་ཞི་པའི་རྒྱང་རྒྱང་
ནམས་ཤུགས་དག་ཆེན་པོས་“ཁ་
བྱས་”བྱེད་པ་དེ་ནི། ཁྱོད་“ལུས་

ལྷང་རྒྱས་”འགྲོ་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་རེད། དེའང་གསལ་པོར་བཤད་ན་
ལུས་ལྷང་རྒྱས་འགྲོ་པ་དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གཞུགས་པའི་ཞི་པའི་རྒྱང་རྒྱང་སུ་ཆེན་
པོ་དེ་ཙམ་ཤུགས་ཆེན་པོས་ཁ་བྱས་སུ་འགྲོ་པ་ཞིག་རེད།

ཉིན་མར་སྤྱོད་ཀྱི་མཚན་མར་ཆེན་པོ་ཆགས་པ།

སྤྱོད་གྲུའི་སྤྱོད་བཅོས་འབྲུད་བརྟེན་ཁང་གི་ནང་དུ་ལོ་ལྟར་རེ་བཞེན་
བྲལ་བ་ཆེ་བ་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡང་གི་ཡོད་པ་རྟེ། སྤྱོད་བཅོས་ཁྱོད་ཀྱི་
གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་ལྟ་བ་དང་། གཟུགས་པོ་ཡང་ལྷེའི་ཆད་འཇལ་
བ། སྐབས་འགར་ཁྱོད་ཀྱི་བྲང་ཁར་ཉིག་ཉིག་ཅེས་མཚུག་གུས་ཡང་མར་
བརྟེན་ཉེ་སྤྱོད་གི་སྐད་སྒྲ་ཉན་པ་དང་སྤྱོད་བཟགས་ཤིང་ཆད་ལྟ་དགོས་་་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན།

དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ཕྱང་སྤྱོད་འཇལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱན་ལྟན་ཞིག་ཡིན་་་
མིན་ཤིས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

མིའི་ལུས་ཕྱང་རྒྱས་པའི་ལོ་ཆད་སྤྱི་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས། སྤྱོད་
ལོ་ན་དགུ་ལྟ་ག་ཅུ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལྱི་ན་ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་བཅུ་བདུན་ཅུ་
རེད། གལ་ཏེ་ལོ་ན་བཅོ་བརྒྱད་ཡོང་ཡང་གཟུགས་པོ་མ་ཁོངས་ན་གཟུགས་
པོར་ནད་ཡོད་པས་ལུས་ཕྱང་རྒྱས་པའི་དུས་སྐབས་ལྱིར་འགྲངས་བྱས་པའི་་་
རྟགས་ཡིན་པས་སྤྱོད་བཅོས་ལྟེན་ནས་སྤྱོད་བཅོས་བྱེད་དགོས།

དེར་བརྟེན་སྤྱོད་གྲུའི་སྤྱོད་པས་ལོ་ལྟར་རེ་བཞེན་ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་་་་
པོར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་དོན་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་་་་
སྐབས་འགོར་འགྲངས་སུ་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་རེད།

ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་སུ་སྤྱོད་པས་པའི་རྟགས་མཚན་གསལ་་་་
གོས་ཤིག་ནི་གཟུགས་པོ་ཏ་ཅང་མཚུགས་པོ་ཁོངས་ཡས་དེ་རེད།

གལ་ཏེ་ལོ་གཅིག་ཙམ་རིང་ཁྱོད་ཐུག་མེད་པའི་མི་རྒྱས་ཡོད་གཅིག་...
 གིས་ཁྱོད་ཉོབ་སྟེ་མཐོང་དུས་ཏེ་ལས་ནས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་བསྐྱབས་དང་...
 བཅས་ཏེ་“ཨ་ཙེ། ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཆགས་བཞག”ཅེས་བཤད་སྲིད་ཀྱི་རེད།
 ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་པོར་ཆད་འཇལ་དུས་དངོས་འབྲེལ་ཚུན་གཉིས་སམ་ཐ་ན་...
 ཚུན་གསུམ་བཞི་ཞིག་གིས་ཆེ་ཏུ་བྱིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱོད་
 ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་སུ་སླེབས་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱུང་བ་
 རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལོ་ན་རྒྱང་བས་ད་དུང་ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་...
 སྐབས་སུ་སླེབས་མེད་པ་ཡིན་ན་ལོ་དེའི་གཟུགས་པོ་ལྔ་པ་ཆད་ནི་སྤྱིར་...
 བཟང་དུ་ཚུན་གང་ངམ་ཚུན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཀྣམས་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད།

གཟུགས་པོ་སྟོ་བུར་དུ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་ནི་ཞི་པའོ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་...
 དག་གིས་ལས་ཀྱི་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་རེད། ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་...
 སྐབས་སུ་གཟུགས་པོའི་ཁག་ས་སའི་ཞི་པའོ་ནམས་པོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་...
 འཕར་སྟོན་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ཞི་པའོ་འཕར་མཁྱེགས་ཤོས་ནི་ཀྱང་དུས་...
 ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་སྐལ་ཚུགས་རེད། གཟུགས་པོ་ཆེན་པོ་ཆགས་མི་



ཆགས་ནི་ཀང་རུས་དང་སྒལ་ཚིགས་ཀྱི་ཞི་པའོ་ཁ་བྱས་རྒྱུ་ནུས་པ་ཆེ་ཆུང་
ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་དུས་སྐབས་སུ་གཟུགས་པོ་མཁྱེགས་པོ་.....
ཡོངས་པ་མ་ཟད། གཟུགས་པོའི་མྱོད་ཆད་འཕར་རྒྱ་དེའང་དལ་པོ་མ་རེད།
ལུས་ཕྱང་རྒྱས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་མ་སྤེབས་གོང་ལ་ལོ་ལྟར་འཕར་སྟོན་.....
ཕྱང་བའི་མྱོད་ཆད་སྤྱིར་བཏང་དུ་རྒྱ་མ་ལུ་ལས་ཀྱི་མེད་པ་དང་ཏ་ལས་
ནའང་རྒྱ་མ་བརྒྱད་ལས་ཀྱི་མ་རེད། ལུས་ཕྱང་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་དུས་སུ་
སྤེབས་སྐབས་ལོ་ལྟར་ལུས་པོའི་མྱོད་ཆད་རྒྱ་མ་བརྒྱ་ཡན་ཆད་དུ་ཏན་ཏན་.....
འཕར་ངེས་ཡིན་པ་དང་། ལུས་ཕྱང་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་མཁྱེགས་པོ་ཡིན་ཆེ་ཐ་
ན་ལོ་རེར་ལུས་པོའི་མྱོད་ཆད་རྒྱ་མ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཅམ་འཕར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

གཟུགས་པོ་ཁོ་ན་ཡོངས་པ་ལས་ཤི་སྤྱི་བ།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་ནི་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་གཟུགས་པོ་ཡོངས་མ་ཐག ཁྱོད་ཀྱི་
ཡ་མས་ནམ་ཡིན་ཡང་སེམས་ཁལ་བྱས་ཏེ་“ཕུ་གྱ་དེ་གཟུགས་པོ་ཁོ་ན་.....
ཡོངས་པ་ལས་ཤི་སྤྱི་གི་མི་འདུག”ཅེས་བཤད་སྤྱད་ཀྱི་རེད། རྟོན་དངོས་
ཐོག་དངོས་འབྱེལ་མི་རྣམས་ཡ་མཚན་དགོས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་.....
ལྟར། གཟུགས་པོའི་མྱོད་ཆད་འཇལ་དུས་སྟོན་མའི་ལོ་ལས་ཏ་ཅང་གིས་
མྱོད་དུ་བྱིན་ཡོད་རུང་། ཡར་ལྷ་དུས་སྟོན་མ་ལས་ཤི་སྐམ་དུ་བྱིན་པའི་
སྤང་ཆུལ་འཆར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་སྤྱིར་དོན་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན།

གནད་འགག་ནི་ཆེད་མངག་དུ་ཆེ་ལུ་གསོག་འཛོག་བྱེད་ཡས་ཀྱི་ཞི་

བའ་དེ་དག་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། (དེ་དག་ལ་“ཆེ་ལུ་ཞི་བའོ”ཟེར་)ཞི་
 བའ་དེ་རིགས་ཀྱིས་བྱ་ལ་སྤང་ཅམ་བྱེད་པའི་བཟོ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། གཟུར་
 སྤོ་ཡོངས་པའི་དྲུས་སྐབས་སུ་ཞི་བའོ་གཞན་དག་ཚང་མ་ཏུ་ཅང་མཚོགས་
 སྤར་འཕར་ཞིང་། ཆེ་ལུ་ཞི་བའོ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་ཆོ་གཅིག་སྤོ་སྟེ་ཤུགས་ཆེན་
 སྤོ་རང་མེད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་བྱ་མའི་ལུས་སྤོ་སྟེ་ཞི་བའོ་དེ་ཆའི་
 བྱེད་ལས་གོང་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། ཞི་བའོ་གཞན་དག་དང་
 མཉམ་དུ་ཏུ་ཅང་མཚོགས་སུ་སྟེ་ཡོངས་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་
 པ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེའི་འབྲས་བུར་བྱ་མའི་ལུས་སྤོ་སྟེ་
 གི་ཆེ་ལུ་དེ་ཡོ་ན་འདྲ་བའི་བྱ་ལས་ལྟབ་གཉིས་ཀྱིས་མང་བ་ཡོད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་བྱ་ལུས་ལྟབ་ཀྱས་འགྲོ་བའི་དྲུས་སྐབས་སུ་བྱ་མ་ལས་ག་
 རྒྱུ་མའོག་ཁ་བ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ནད་མ་རེད། རྩོད་ཀྱིས་ཨ་མ་ལགས་ལ་དེའི་
 ཐད་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་ཆོག

སྤུལ་འདྲེད་ཀྱི་ཤུགས་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད།



ཁ་རྒྱན་དུ་“ཁམ་སྤང་
 སྤོ་གཟུམ་ལ་འབྲས་བུ་.....
 བཏགས། མངར་ཁམ་སྤོ་
 བཞིར་གིང་འབྲས་བཏུན་”
 ཞེས་བྲགས་པ་དེ་རྩོད་ཀྱིས་
 གི་སྟོན་བྱུང་རྒྱུང་ངམ།

གིང་ཤུག་ཅིག་འབྲས་