



ཀུན་ཕྱག་ལ་འཕྱོང་གི་སྒྲུག་ལེལ།

བོད་སྐད་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

དཀར་ལྗན་སུ་བཅའི་རྒྱན་ཤེས།

པོད་ལྗོངས་མི་རམངས་ངའི་སྤུངས་ལང་།

མདུན་ཤོག་གི་རི་མོ་འབྲི་ཡལན་དབང་དོར།

འཆར་ལྗན་བྱ་བཅའི་བྱན་ཤིས།

འདྲི་ག་དཔེ་བྱན་ཁང་གིས་འདྲི་མན་ཞིག་བྱས།

ཉེ་མ་དོན་བྱུང་གིས་བསྐྱར།

ཙམ་ཞིག་འགན་འཁུར་བ་གཞན་བྱིད།

※

བོད་ཨྲེང་ས་མི་དཔེ་བྱན་ཁང་ནས་བསྐྱར།

བོད་ཨྲེང་ས་མིན་ཏུ་དཔེ་དྲིབ་ཁང་ནས་བཟུམ།

བོད་ཨྲེང་ས་མིན་ཏུ་པར་འདྲིབས་པམོ་གྲུ་ནས་པར་བཟུབ།

1987ལའི་ཟླ་6པར་བོད་ཨྲེང་ས་མི་པར་ཐེངས་1བཟུབ།

ཁང་གྲངས་ ISBN7—223—00029—5/R.1

རྩ་ཤོད་ཀྱི་ 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་ནམས་གཉེན་སྲིད་ཕྱི་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། (1)

གཉེན་སྲིད་ཚར་ཅམ་ལ་འདྲོད་སྤྱོད་ཕྱི་སྐབས་དོ་སྣང་ཕྱི་

དགོས་པའི་གནད་དོན་ལག་ལ་ཞིག (9)

འོས་འཆམ་གྱི་སྒྲི་ནས་ཕྱ་གུ་ཕྱི་ཅམ་སྲུ་དགོས། (23)

དང་གི་འཕྲོད་སྐྱལ་དང་ལེན་ཁྱུས་ཏེ་ཕྱ་གུ་གཅིག་ལས་མི་བཅོལ་

བ། (31)

རྒྱ་ལྷ་པོ་ཕྱས་ནས་ཕྱ་གུ་ཕྱས་དག་སྲུ་ཐུབ་པ་ཕྱ་དགོས། (39)

ཕྱན་ཏེ་ཡན་ཚུན་གཉེན་སྲིད་ཕྱི་མི་འོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་

ནམ། (64)

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

སྒྲི། (71)

གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འདྲོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོས། (78)

གཉེན་སྲིད་ཕྱས་མ་ཐག་པའི་ཕྱད་མེད་ལ་མངལ་འཁོར་རྒྱུ་འཕྲོད་

བཞུན་ལ་ཡིད་གཟབ་གང་འདྲ་ཕྱི་དགོས། (79)

ཕྱ་བཅོལ་ཆོད་འཛིན་ཕྱི་ཐབས་སྒྲི། (85)

མི་ཐབས་ཀྱིས་མངལ་ཤོར་བ་ཕྱི་བ། (105)

བྱ་ཞོ་སྲིན་པའི་དུས་ལ་མངལ་མ་འཁོར་བ་ཕྱི་དགོས་སམ།

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

ན་ཡག་པོ་ཡོད་དམ། (106)

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

(1) སྟོན་ལ་གཉན་ཆད་རྒྱས་གྱི་རེད་དམ། (107)

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

(2) སྒྲན་སྟེ་སྟོན་དམ། (108)

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

ཐུབ་བམ། (109)

ཕོ་མཆན་གྱི་འུབས་དང་ཡང་ན་སྟེ་ལམ་གྱི་འཛོང་ཞུ་སྟེ་ཕོ་ཡུན་

(3) རིང་སྟེན་ན་གཟུགས་པོར་གཞོད་སྟེན་ཡོད་དམ། སྟེ་འཕེལ་

དབང་པོར་གཉན་ཆད་རྒྱས་གྱི་རེད་དམ། (109)

སྟེ་ཕོ་སྟེ་དང་སྟེ་ཞིག་ཁམས་འདྲིན་སྟུ་གྱ་སྟོན་པའི་གཤག་

བཅོས་བྱས་ན་འཆམ་པོ་ཡོད་དམ། (110)

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྟུ་གྱ་སྟོན་པའི་གཤག་བཅོས་བྱེད་སྟེ་ཐབས་

(4) བཅོས་གཏོང་གི་རེད་དམ། (111)

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྟུ་གྱ་སྟོན་པའི་གཤག་བཅོས་བྱས་ཆེས་

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

ཁམས་དཀར་འདྲིན་སའི་སྟུ་གྱ་སྟོན་པའི་གཤག་བཅོས་བྱས་ཆེས་

(6) ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་ངལ་ཚོལ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུག་གི་

རེད་དམ། (112)

ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

དང་“ཉུག་རྩམ་བཟོ་བ་”གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་གང་

ཡོད་དམ། (113)

ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

ཁམས་དཀར་ཕྱིར་འབྱུང་མི་ཐུབ་པ་དེས་གཟུགས་པོར་

གནོད་པོ་ཡོད་དམ་ཟེད། (113)

བྱེད་ཟེད་སྐྱ་དང་སྐྱ་ལ་ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་

གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་ལ་འབྲེན་པོ་ཡོད་དམ། (114)

བྱེད་ཟེད་སྐྱ་དང་སྐྱ་ལ་ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་

གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་ལ་འབྲེན་པོ་ཡོད་དམ། (115)

གང་གི་དུས་སྐབས་ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་

གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་ (115)

ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

གང་དང་གང་ཞིག་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས། (116)

བྱེད་ཟེད་ཀྱི་ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་

བཙུག་བྱེད་པ་ལ་འབྲེན་པོ་ཡོད་དམ། (117)

ཐང་ལ་སྒྲིམ་བྱེད་སྤྱོད་དམ། (117)

ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

སྐྱ་མཚན་མི་སྒྲིམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྤྱོད་དམ། (117)

ཁམས་དཀར་འབྲེན་སའི་སྐྱ་གྲ་སྒྲིམ་པའི་གཤག་བཙུག་བྱེད་པ་

ཀློང་པ་ན་གི་རེད་དམ།(119)

རང་ཁྱིམ་དུ་སྐྱོན་བཟས་ཏེ་མངལ་ཤོར་བ་བྱས་ན་འགྲིག་

གམ།(119)

མངལ་མ་འཁོར་བ་བྱེད་པའི་སྐྱོན་བཟས་རྗེས་བྱད་མེད་ལ་ལར་སྐྱེ་

ལམ་ནས་ཁྲག་འཛག་པའི་རྩུ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།(120)

མི་རྒྱལ་ལ་ཉེན་སྲིད་བྱེད་དགོས་དོན་ གང་ཡིན་ནམ།

ཁྱེད་རང་གིས་དཔེ་དཔེ་འདི་ཁ་ཕྱིན་ནས་གཟིགས་པའི་སྐབས་སུ་...
གཅིག་ལྟར་ན་ཁྱེད་རང་གཉེན་སྲིད་དགའ་སྟོན་གྱི་འཆོ་བ་གསར་པ་ལྷངས་
སྤྱད་བྱེད་ལྟས་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་ཤིང་། ཡང་མིན་ན་མ་མཐོང་གི་སྤྱད་སྟེན་
མཇུག་པོ་དང་ལྟན་དུ་བཏོད་སྤྱད་ཀྱི་ཆེད་གསར་པ་ལ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་...
ཤིང་།

ན་གཞོན་གྲོགས་པོ་ཚོ། དཔེ་དཔེ་འདི་ནི་ན་གཞོན་མཇུག་གྲོགས་
ཁྱེད་རང་དང་ཁྱོད་ལ་དམིགས་ནས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་ཡིན།

མཇུག་སྤྱད་ལྟར་པའི་ཕྱགས་བསམ་དང་མཇུག་བཤེས་མཛུགས་བརྒྱལ་
བཅིངས་ཏེ་མཐུན་མཛུགས་ཁྱེད་གཉིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱག་དུ་ཕྱར་པའི་ཆེད་གསར་...
དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་བསམ་ཚུངས་པ།

མི་རྒྱལ་ལ་ཉེན་སྲིད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་གཉིས་
ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱག་དུ་ཕྱར་པ་དེའི་ཐོག་ནས་གང་ཞིག་མཆོད་ནམ།

གཅིག་ལྟར་ན་ཁྱེད་རང་གིས་ཐེ་ཚམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་...
གནད་དོན་དེར་ལན་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཐུག་ཐུབ་ཤིང་། ཡང་མིན་ན་
གནད་དོན་དེར་བསམ་སྒྲིག་གཟབ་ནན་ཞིག་གཏོང་ཡོང་བུར་མིན་ཤིང་།

རྒྱལ་བ་ཀྱི་ཡིད་འོང་དཔྱད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་བཞུགས་པའི་ནམ་དུས་ནི་...

སྒྲིག་ཆགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྒྱུར་བ་བྱེད་པའི་ནམ་ཤུས་ཀྱི་སྒྲིང་རེད།

སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་སྒྱུར་བ་བྱེད་སྐབས་ནམ་པ་སྒྲ་ཚེགས་ཡོད་པ་དཔེར་
ན། ཀྱང་མི་ཞེས་པའི་འབྲུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡན་ཅུན་སྒྱུར་བ་བྱེད་སྐབས་
སྒྲ་ལ་འབྲུ་ཡོས་ཆགས་པའི་ངག་དབྱངས་ཚུ་ཚོད་ཁ་གས་འདོན་པ་དང་་
“འབྲུ་ཡོ་ཤིང་”བྱིངས་ཀྱིས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་འབྲངས་ནས་ངག་དབྱངས་ནས་
མར་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འབྲུ་ཡོས་ངག་དབྱངས་དེ་ཐོས་འཕྲུལ་
དེ་གར་རྩལ་ཡོང་བ་དང་དེ་རྗེས་སྒྲིང་གསངས་ཤོས་དེ་བདམས་ནས་སྒྲ་་་་
སའི་ཟླ་སྒྲིགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་དཔེར་ན། ནམ་ཤུས་དབྱིད་ཀ་དང་དབྱར་ཁར་མ་བྱ་སྒྱུར་
བ་བྱེད་སྐབས་ཡོ་བྲས་སྒྲ་ལ་སྒྲིང་སྒྲིག་པ་དང་སྒྲིག་དུགས་ཕྱབ་ནས་་
སྒྲ་སའི་ཟླ་སྒྲིགས་ལ་མཛེས་ཉམས་ཅི་དགར་རོམ་བཞིན་སྒྲིང་སྒྲིངས་ཐོག་་
སྒྲིང་བ་ལན་མང་རྒྱག་སྐབས་ཟླ་སྒྲིགས་དེ་དབང་མེད་ཤུ་སྒྲ་ལ་ཉལ་འབྱོ་བ་
དང་མཐའ་མཆུག་མ་བྱ་ཀྱང་པ་འཁྲུམས་ནས་ཡོ་བྲའི་མཐུན་ཤུ་ཉལ་ཏེ་དེ་་
གཉིས་པའི་བར་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཚེ་ག་འགོ་ཅུགས་ཀྱི་ཡོད།

དཔེ་གཞི་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཡོ་མ་ཡན་ཅུན་ཟླ་སྒྲིགས་འཚོལ་བ་་
དང་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྒྲིེ་འཕེལ་བྱེད་པ་དེ་ནི་མཐོ་རིམ་སྒྲིག་ཆགས་་་་
ཀྱན་གྱི་རང་གཤིས་ཡོན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། སྒྲིེ་བ་དང་འཕེལ་བ་
ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་རྒྱད་རྒྱན་མཐུད་ཐུབ་པ་དང་་་
སྒྲིག་ཆགས་དེ་ཉིད་རྒྱད་རབས་མང་པོ་འཚོ་གནས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མི་ཡང་
དེ་ལྟ་ཡོན་པ་ནི་སྒྲིེ་ཅི་དགོས།

དེར་བརྟེན་རྒྱུ་རབས་རྩིས་མ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་རིགས་རྒྱུ་རྒྱུ་མཐུད་
བྱེད་པ་ནི་སྔག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཅེར་ཡུར་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་……
གསེས། རིམ་པ་ཐ་གས་ཡིན་པའི་སྔག་ཆགས་དཔེར་ན་ཐ་ཐུང་རྒྱུ་
པ་ཡིན་པའི་གཟུགས་འཁྱར་འབྱུང་ལ་ཆ་མཚན་ན་ཡང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་ཐབས་
(འདྲིང་སྐྱོད་ཐ་ཐུང་ལས་སྐྱར་བ་བྱས་པ་མིན་པར་འབྱུང་མའི་གཟུགས་……
ཁམས་ལས་ཐད་དཀར་འབྱུང་སྐྱེ་བ་) ཐུབས་བདེ་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་
གནས་ལྷགས་གཅིག་པ་རེད།

སྔག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་སྐྱེ་བ་དང་འཕེལ་བ་འཛིག་པ་བཅས་……
རྟིང་འབྱུང་གསར་ལན་གྱི་གོ་རིམ་ལྟན་ཡོད། “རྒྱ་མཚོའི་རུས་སྤུལ་ཆེ་
རིང་ཡང་། རུས་ཀྱི་མཐའ་མར་འཆི་བ་སྟེ། གདེངས་ཀ་མཁའ་ལ་
འབྱིངས་ན་ཡང་། བམ་ཞིག་ཐལ་རུལ་ཉིད་རྒྱ་ཡུར་”(ཆའ་ཆའ་ཡིས་
བཅུམས་པའི་《རུས་སྤུལ་ཆེ་རིང་ཡང་》ཞེས་པའི་ནང་ནས་འདེམས་བདུས་
བྱས་)དེའི་གོ་དོན་ནི་སྔག་ཆགས་ཀྱི་ཆེ་ལོ་རིང་ན་ཡང་། མཐའ་འཆི་རྒྱ་
ཡིན་པ་བསྟན་པ་རེད། སྔག་ཆགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེ་རིང་གོས་ནི་རྒྱ་མཚོའི་
རུས་སྤུལ་ཡིན་པ་དེ་ཆེ་ལོ་ཐུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གསེན་བྱུང་བེད་སྤེལ་ཡོད་……
པ་དང་། སྐྱར་བཏང་གི་རུས་སྤུལ་དང་རྒྱ་སྤྱོད་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་ཡན་འཆི་གནས་
བྱུང་བ། ཆེ་ཆད་བྱང་པའི་གཟུགས་འཁྱར་འབྱུང་རིགས་ནི་རྒྱ་ཚོད་ཁ་གས་
ལས་འཆི་བྱུང་གྱི་མེད་པ་རེད། མི་ལ་ཆ་བཞག་ན་མི་ལུལ་རྒྱ་སྐྱེས་རྩིས་ན་
གཞིན་དང་དར་མ་ཆས་འཁོགས་བཅས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་དེ་མི་ཆེ་རིང་……
གོས་ལའང་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་བསྟན་མཐའ་འཆི་འགྲོ་བ་དེ་ནི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་

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

ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་སྒྲིག་ཆགས་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་་
ཆང་མ་སྐྱེ་རབས་མང་པོའི་རིང་རྒྱན་འཛིན་དང་། གཞན་འགྱུར། སྐྱེ་
འཕེལ་བཅས་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་འཕེལ་ཁྱུས་ཡོང་བ་མ་ཟད། འགྲུས་
སྒྲིལ་ང་རྗེ་ཆང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། མིའི་རིགས་ནི་སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་ན་
ནང་ནས་རིམ་པ་མཐོ་ཤིས་ཡིན་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཤུང་བ་ནས་ད་བར་ལ་
ང་ཁྱིམ་ཚུ་སྐྱུ་བ་ཆུང་པོ་རྒྱས་ཡོད། མིའི་རིགས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཕེལ་ཁྱུས་
ཤུང་བ་དེ་ཡང་སྐྱེ་འཕེལ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ནི་སྒྲིལ་ཅི་དགོས།
སྐྱེ་འཕེལ་མ་ཤུང་ན་མིའི་རིགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ང་པོ་དེ་མི་རབས་
མང་པོའི་བར་རྒྱན་སྤྱི་མི་ཐུབ་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡང་ད་ཆ་ནང་་་་
བཞིན་ཆ་ཆང་པོ་ཡོང་བྱུང་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་པོ་མའི་འདོད་སྦྱོང་དང་ཁ་འབྲལ་
ཐབས་མེད། སྐྱེས་པའམ་བྱད་མེད་སུ་འབྲེལ་གྲིག་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་ཀྱགས་སུ་འཕྱང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་ལྷགས་དང་མཐུན་པ་
ཞིག་ཀྱང་རེད། གང་ལགས་ཟེར་ན། འདོད་སྦྱོང་འཕེལ་བར་བརྟེན་ནས་

འདྲི་སྒྲིབ་ཕྱི་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་མའི་ཁྲ་ཁྲག་འདྲིས་ཏེ་ཕུ་
 ག་འབྲུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་མིས་སྟོ་ཆས་ཟ་དགོས་པ་དང་སྟོ་བཟས་ན་མྱོད་
 པ་ཀླགས་ཏེ་མུ་མཐུད་འཆོག་ནས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གཉིས་
 གྱིག་ཕྱི་དང་པ་ནི་མི་རབས་རྗེས་མ་འབྲུང་བ་དང་རིགས་རྒྱུད་རྒྱུ་མཐུད་ཀྱིས་
 རྒྱུ་འཕེལ་ཡོང་བ་ཕྱི་དང་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་སྤྱི་ཞབས་ལུ་ལུ་
 གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་“བཟའ་བདུང་སྒྲིབ་དེ་སྤྱི་ཉེས་མིན་ལ་མི་གཙང་”
 མིན་པ་བཞིན། འདྲི་སྒྲིབ་ཕྱི་དང་པའི་སྤྱི་ཉེས་མིན་ལ་མི་གཙང་བ་
 ཡང་མིན་” ①

ཡིན་ན་ཡང་མི་རྣམས་འདྲི་སྒྲིབ་དང་སྤྱི་འཕེལ་ཕྱི་སྐབས་སྤྱིར་
 བདང་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་རང་གཤིས་འབའ་ཞིག་ལྟར་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པ་.....
 མས་ཅི་དགོས། མིའི་རིགས་ཕྱི་མའི་སྤྱིར་བ་དེར་འདྲི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་
 རང་བཞིན་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། དེ་བས་ཆ་ཆང་ཞིང་ལྷ་ན་མེད་
 པ་ཞིག་དང་དེ་བས་ལུན་སུམ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་ཆོགས་རིག་པའི་ནང་དོན་.....
 ཡང་ཡོད་པ་རེད། གསར་བརྗེས་སྤྱི་གཤིགས་དཔའ་པོ་གཏུ་ལུན་ལུང་
 དང་ཁེན་ཐེ་ཅུན་གྱིས་ཀོང་གཏུ་ཡི་རྒྱུང་ཉི་ཀང་བེམས་རྩར་དཔལ་དང་.....
 གཟི་བརྗེད་ལུན་པའི་སྤྱི་ནས་གཉིས་སྤྱི་གཞུགས་སྤྱི་བཤམས་ཏེ་ལྷ་ན་མེད་
 པའི་བརྟེ་སེམས་མཆོན་པ་དང་བདེན་དོན་གྱི་བྱ་བའི་དོན་དུ་འཇིགས་ལུམ་
 མི་ཕྱི་དང་པའི་དཔའ་པོའི་བྱ་སྤྱི་དེ་ནི་འདྲི་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཙམ་གྱིས་.....
 འབྲེལ་བཤད་ཀླག་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚས་ཕྱི་མའི་བརྟེ་
 དུང་འབྲུང་སྤངས་ཁུངས་འདྲི་སྒྲིབ་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་.....

འདྲ་ཤིས་དང་། བསམ་སྒྲིལ་བཅའ་དྲུང་། ཀུན་སྦྱོང་སྐྱེད་ཀྱི་གལ་ཆེན་
ལུས་པར་སྒྲུབ་ཐུང་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཐུང་། གལ་ཏེ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་
དོན་སྤྱིར་ལྟན་པའི་ནང་དོན་དེ་ཆོ་དང་ཁ་བུལ་ཏེ་ཕོ་མའི་བཅའ་དྲུང་གི་...
གནད་དོན་ཅམ་སྒྲིབ་བ་དེ་ནི་ཆ་མི་ཆང་བ་ཞིག་རེད།

མིའི་རིགས་ཕོ་མོ་སྦྱར་བ་ (འདྲིའི་ནང་ཟླ་མོགས་འཆོལ་འདེམས་...
དང་། ཕོ་མའི་བཅའ་དྲུང་། འདྲོད་སྤྱོད་བཅས་ཚུད་ཡོད་) བྱེད་པ་
དེ་ནི་སྤྱག་ཆགས་བྱིངས་ལས་སྟོག་འཇིང་ཆེ་ཞིང་སྒྲ་མང་ལུན་སྒྲམ་ཆོགས་...
པ་ཞིག་རེད། འདྲོད་སྦྱོང་དང་འདྲོད་སེམས་ཆོམ་པར་བྱེད་དགོས་པ་
ནི་མི་ཆོད་ཚུལ་མཐུན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན་པ་སྒྲུས་མེད་ཡིན་...
ཐུང་དེ་ནི་འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་ཅམ་དང་ཞོར་གཏོགས་གིག་རེད། མིའི་
མི་ཆེན་ཆེས་གཅོ་པོར་གྱུར་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་
ལང་ཆོ་དང་། སྒྲོ་སྒྲོས། སྟོབས་ཤུགས་བཅས་དང་། ལྷག་པར་རང་
སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ཆགས་པའི་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་གི་དོན་...
དུ་བཏང་ནས་འཇམ་སྒྲིབ་སྤྱོད་ཀྱི་མི་དམངས་མང་ཆེ་བའི་ཁོ་ཕན་སྦྱོབ་...
གྱུར་འབད་བཅོན་བྱེད་ཐུར་རེད། དེ་ནི་མི་ཆེ་གཅིག་རིང་གི་བདེ་སྦྱོང་
དང་དགའ་སྦྱོར་ཆེ་ཤོས་གིག་ཡིན་པས་ཕོ་མའི་བཅའ་དྲུང་དང་བྱིས་ཆང་གི་...
བདེ་སྦྱོང་དང་དགའ་སྦྱོར་བཅས་གང་ཞིག་ཡིན་ཐུང་ཆབས་ཆེན་ཀྱི་དམིགས་
ཆད་དེ་འདྲ་ཞིག་སྒྲོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ལ་བརྩེ་དགོས། དེ་
ལས་སྤྱོད་སྟེ་བྱིས་ཆང་ཐུང་ཐུང་གི་འཆོ་བར་ཞེན་ཆགས་དང་དཀའ་ལས་
མང་པོ་སྦྱོང་དེ་ཕོ་མའི་བྱིས་ཆང་གཅིག་པུ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ལས་སྤུགས་

བསམ་མེད་པ་དང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་ནང་དོན་གསུང་པ་མེད་པའི་་་་
འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དེ་རིགས་ནི་ནང་དོན་ཆ་མི་ཆང་པ་དང་། ཆོ་མེད་ལ།
སྤྱང་པོ་མེད་པ་བཅས་གིག་རེད། རྒྱང་ཅི་འི་ནང་དུ་བཅུག་པའི་“འདབ་
ཆགས་སྤྱོད་ལྟག་”དང་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་རྒྱལ་ལ་འབྱུག་པའི་ངང་པ་བཟའ་ཆོ་དེ་
དག་བདེ་སྤྱིད་རེད་ཟེར་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད། བྱིས་ཆང་གི་འཆོ་བར་
མགོ་འཁོར་ནས་གསུང་བ་མེད་འཕྲུབ་སེམས་ཉམས་པ་དང་སྐྱོད་པོ་་་
ཡོང་རྒྱུར་དོན་གཉིས་དང་ཞེན་ཆགས་བྱེད་པ་དེ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་བཀག
རྒྱ་བཙོ་པ་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་མི་དེ་རིགས་ནི་ཉམས་ང་པ་དང་སྐྱེལ་་་
གཞུང་མེད་པ་ཞིག་རེད།

རྒྱ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེའི་ན་གཞོན་གཏན་གྲགས་ཆོ་ནི་་་
མངའ་བཅོེ་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་འཕྲུབ་་་
གྲགས་གིག་ཀྱང་ཡིན། “ཕྱགས་བསམ་མཐུན་པའི་གཏན་གྲགས་བཅའ་
བ་ན། མངའ་བཞེས་རྒྱ་མཆོེ་རྒྱན་བཞེན་ཟད་མི་ཕྱབ་”བཟའ་ཆང་
གཉིས་ཀར་ཐུན་མོང་གི་གསུང་བ་མེད་པའི་ཉམས་ལྡན་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ཡན་་་
ཅུན་སྤྱོད་བདར་དང་། ཡན་ཅུན་སྤྱེལ་འདྲིད། མཉམ་དུ་ཡར་
རྒྱས་ཡོང་བ་བཅས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། “འདབ་ཆགས་སྤྱོད་རྟ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་
རྒྱུ་དོར་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞེན་དུ་ནས་འཕང་གཅོད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད།”
དེ་ལྟར་བྱུང་ཆོ་བྱེད་ཆོའི་བྱིས་ཆང་གི་འཆོ་བ་དེ་མ་རབས་ཤ་གལ་མིན་་་་
པར་དོན་དང་ལྡན་ཞིང་ཆ་ཆང་པ་ཞིག་དང་། མི་སྤྱིད་པའི་བྱ་བ་ཐུག་

སྐབས་མཐོ་སར་ལངས་ན་རྒྱུ་རིང་མཐོང་བ་ལྟར་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་པ་
 བཟུང་སྟེ་ཡན་ཚུན་སེམས་ཁྲར་གཅིས་སྦྱང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་དོན་ཚུང་.....
 ཅག་ཅིག་ལ་ཁ་ཚུད་མི་རྒྱག་པར་མཇེལ་སེམས་རྒྱན་བསྐྱང་ཐུབ་པ་ཞིག་....
 དང་བྱེད་ཆེད་ལྟོ་ལོ་བར་དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་ལུང་སྐབས་བྱེད་ཆེས་
 ཡན་ཚུན་སྐལ་ལྷག་དང་། གློ་སེམས་གཅིག་མཐུན། རྒྱལ་ཁ་ལོ་ཐོབ་ངེས་ཀྱི་
 ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ལའང་བ་དང་བཅས་ཏེ་མངོས་སྤྱག་དང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་...
 པའི་ལུང་ལྟར་ལ་བསུ་བ་ཞུ་ཐུབ་པ་ཞིག་བཅས་ཡོང་ངེས་རེད།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཡན་ཚུན་བར་ལ་ས་ཞིང་བརྟན་ལ་ངི་མེད་དངས་གཙང་....
 དང་ལྡན་པའི་མཇེལ་སེམས་ཀྱི་མང་གཞི་ཡོད་ན་གཞི་ནས་དུས་ཚོད་ཀྱི་...
 ཚོད་བགམ་ཐོག་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱིམ་ཆང་ནི་ཡན་ཚུན་གློ་དོགས་དང་
 བརྟན་བཅོས་མི་བྱེད་པ་དང་རྟིང་དོར་གསར་ཞེན་གྱི་གྲུ་བུའི་གློ་དང་བྲལ་
 ཞིང་། ལྟ་མཉམ་དང་། མཇེལ་བཞེས། སྦྱོང་བཟང་བཅས་དང་ལྡན་
 པའི་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཡོང་ཐུབ། དེས་ན་གྲོགས་པོ་གཞོན་ནུ་ཚོས་ཁྱིམ་ཆང་
 དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དོན་གཉེར་དང་ལྷན་སྐྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།

མཆན་ལགྲུལ། ① <ང་ཚོས་ད་ལྟ་གང་ལྟར་བྱས་ཏེ་པ་ལ་བྱེད་དམ་>

ཟར་བའི་དཔེ་དེབ་ནང་ནས་དངས་པ་ཡིན།

གཉེན་སྲིག་ཆར་ཅམ་ལ་འདྲ་སྤྱད་བྱེད་ སྐབས་དྲ་སྤྱད་བྱེད་དག་པ་ལཱི་ གནད་དོན་འགའ་ཞིག

གཉེན་སྲིག་བྱས་པའི་ཉིན་ནས་བཟུང་ཕོ་མའི་བར་འདྲ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་...
 འཆ་བ་འགྲུགས་པ་རེད། མི་འགའ་རེས་གཉེན་སྲིག་བྱས་ཆེས་ཀྱི་འདྲ་
 སྤྱད་ཐེངས་དང་ཕོ་དང་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཐེངས་ཁ་གསལ་ནི་ཉ་ཅང་
 གལ་ཆེ་བས་གལ་སྤྱད་སྒྲིབ་ཆེ་མ་པ་ཞིག་མ་ཕུང་ན་སྤྱད་བྱེད་བཟུང་ཆེ་
 བར་ཀྱི་འདྲ་སྤྱད་འཆ་བ་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་བར་ཀྱི་བཅེ་དུང་། བྱིས་ཆང་
 གི་བདེ་སྤྱད་བཅས་ལ་སྒྲིབ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེ་ནི་ཉ་སྤྱད་ལང་
 དག་པ་ཞིག་མ་རེད། གཉེན་སྲིག་བྱས་ཆེས་ཀྱི་འདྲ་སྤྱད་ཐེངས་དང་
 ཕོ་དང་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་སྤྱད་འཆ་བར་བཟུང་ཆེ་གཉིས་ཀ་
 སྒྲིབ་ཆེ་མ་པ་ཕུང་ན་དེ་ནི་ཡག་པོ་ལས་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྒྲིབ་ཆེ་མ་པ་
 རང་མ་ཕུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་རང་ལྷགས་སུ་འབྱུང་ངེས་ཡིན། གང་
 ལགས་ཟེར་ན། གཉེན་སྲིག་བྱེད་མཁན་ཕོ་མ་གཉིས་ཀས་འདྲ་སྤྱད་བྱེད་
 ཉ་སྤྱད་མ་གཤམ་པའི་དབང་གིས་འདྲ་སྤྱད་ཐོག་མར་བྱེད་སྐབས་དང་ངས་...
 སྲིག་བྱེད་པ་འམ་ (མི་ལ་ལས་དང་ངས་སྲིག་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་) ཞེས་
 ཉ་སྤྱད་བྱས་ནས་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་སྤྱད་ཐེངས་ཁ་གསལ་དེ་སྒྲིབ་
 ཆེ་མ་པ་ཞིག་རང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ནི་རྒྱན་གཏན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་