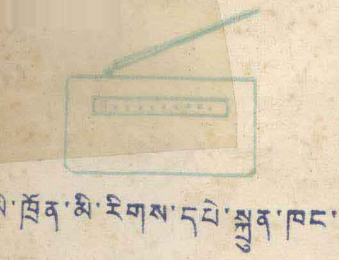




ཕུག་བདེ་སྤྱང་སྤྱར་གྱི་ཤེས་བྱ།



ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།

བུ་ཕྱག་བདེ་སྒྱུར་སྒྱུར་གྱི་ཁེས་བྲ།

ཀྱང་དབྱང་མི་དམངས་ཀྱན་ཁྱབ་སྒྱུར་འཕྲིན་ལས་
ཁྱངས་གྱི་ཐོད་ཡིག་ཚེ་སྒྱུར་ནས་ཚེས་སྒྱུར་བྱས་པ།

མི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྱུར་ཁང་།

ཐ་ལུག་བདེ་སྒྲིང་སྒྲིང་གི་ཤེས་བྱ།

ཀླད་དབྱང་མི་དམངས་ཀྱན་ཁྱབ་སྒྲིང་འཕྲིན
ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁོད་ཕྱིག་ཚ་རྒྱུ་ནས་

རྩ་སྒྲིང་བྱས་པ།

མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན།

མི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཀྲམ།

མི་ཁྲོན་ཞིན་ཏུ་བར་འདེབས་བཟོ་ཁུངས་དབར།

དཔེ་རྟགས།: M14140.4 དཔེ་རིན་ཚུར: 0.48

责任编辑：周介生
黄延静

封面设计：蒋光年
插图：赵宏

儿童保健常识(藏文版) 中央人民广播电台
藏语组编译

四川民族出版社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1902毫米1/32 印张5.5 插页1 字数57千
1983年11月第一版 1983年11月第一次印刷
印数：1—1,250册

书号：M14140·4

定价：0.48 元

དཀར་ཆག

མང་ལ་གནས་ཕྱ་གྱ་བདེ་སྤང་བྱེད་པ།

.....ཤོལ་ཆིན་ཡིན་ནས། (1)

གསར་སྤྱོད་ཕྱ་གྱ་གཅིས་འཛིན་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཟེར་ན།

.....ཤོལ་ཆིན་ཡིན་ནས། (13)

བྱིས་པའི་ལྷས་ཁམས་བདེ་སྤང་།

.....ཤོལ་ཆིན་ཡིན་ནས། (26)

ཉི་མ་བསྐྱོས་ན་རུས་སྒྲིའི་ནད་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་སྤྱོད་པའི་གྱ་

མཆན་ཅི་ཡིན་ནས།ཤོལ་ཆིན་ཡིན་ནས། (41)

བྱིས་པའི་དགུན་དུས་ཀྱི་དབུགས་ལམ་ནད་གཞི་སྤྱོད་འགོག་

བྱེད་དགོས།ཏ་ཚུང་ནས། (52)

མིད་ལམ་འགག་ནད་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་ཐབས།

.....ཐན་ཅི་ཏྲོན་ནས། (63)

ཕྱ་གྱའི་བཤང་འབྱའི་ནད་སྤྱོད་འགོག་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་

ཟེར་ན།ཡེ་གཏོ་ལི་ནས། (74)

ཕུ་གུའི་ཕྱོད་ཁོག་ན་པའི་སྒྲིང་བ།

.....ཀྱང་ཅིང་གེས་ནས། (87)

ཕུ་གུ་དམར་འབྱར་ཕྱོད་ཁོག་པའལ་པར་སྒྲན་འགོག་ག།

འདྲ་བྱེད་དགོས་ཟེར་ན།ཡེ་གཏོ་ལི་ནས། (101)

ཕུ་གུའི་མིག་ཤེད་དང་མིག་ག་འདྲ་བྱས་ནས་གཅེས་འཛིན་

བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིང་།ད་ཅུང་ནས། (113)

བྱིས་པའི་མིག་བྱིའི་ཆས་སྒྲན་སྒྲན་འགོག་ག་འདྲ་བྱེད་སྒྲིང་

སྒྲིང་།སྒྲུང་ལུའེ་ཞུ་ནས། (125)

བྱིས་པའི་ན་པར་སྒྲུང་སྒྲིང་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིང་།

.....ཆའོ་ཆིང་ཐའེ་ནས། (135)

བྱིས་པའི་སོ་ལ་པདག་གཅེས་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིང་།

.....དབྱང་ཉི་ནས། (149)

ཁ་ཅེ་མི་འོ་ཞེས་པའི་རིམས་འགོག་སྒྲན་ཁབ་བརྒྱབ་ནས་ཅེ་

ཉོ་ནད་གཞིསྒྲན་འགོག་བྱེད་སྒྲིང་གནད་དོན་གླིང་སྒྲིང་།

.....སྒྲུ་ཏུ་ཅན་མིང་ནས། (162)

མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་བདེ་སྤྱད་མྱེད་པ།

ཀྱུང་གོ་གསེང་ལ་ཆུ་རིག་ཁང་གི་བྱིས་ནད་སྐྱབ་བཙས་ཞིབ་

འཇུག་ཁང་གི་ཤོལ་ཆིན་པིན་ནས།

ཨ་མའི་མངལ་དུ་ལྷགས་པའི་སྤྱི་ཆགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མངལ་.....
གནས་ཕྱ་གུ་ཟེར། མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་མ་སྐྱེས་བར་སྐྱེ་འཆར་ཡོང་བའི་
ཁྱད་ཆས་ལ་གཞིགས་ཏེ་མངལ་ཆགས་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་བ་དང་པོ་ནས་གསུམ་
བའི་བར། ཕྱ་གུ་ཆགས་པའི་དུས་སྐབས་གོང་མ་ཟེར། ཟླ་བ་བཞི་
པ་ནས་དགུ་བའི་བར་ལ་ཕྱ་གུ་ཆགས་པའི་དུས་སྐབས་རྗེས་མ་ཟེར།
མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་འཆར་ཡོང་ཚུལ་དེ་ཨ་མའི་གཟུགས་གཞི་ཐང་...
པོ་ཡིན་ཞིན་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཨ་མའི་འཆོ་
བརྒྱད་དང་། བསམ་པའི་ནྟེན་པ། འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་བཅས་ཆང་
མ་མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་འི་གཟུགས་གཞི་ཐང་པོ་ཡོང་བུ་མིན་དང་ཐད་...
ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཨ་མའི་གཟུགས་གཞི་ཐང་པོ་མེད་པ་
དང་། འཆོ་བརྒྱད་ལགས་པོ་མེད་པ། ངལ་དུ་བ་ཆེ་དགས་པ།
འཆོ་བ་རྒྱུན་ལྷན་སྤྱད་སྐྱེལ་གྱི་མེད་པ། སྒོ་བྱར་གྱི་འགོས་ནད་དམ་

ཏུག་དཀར་པའི་འགོས་ནད་ཡོག་ཡོད་པ་བཅས་ཚང་མས་མངལ་གནས་་་
 སྤྱ་གྲ་སྒྱེ་འཆར་ཡོང་བར་གནོད་པ་སྒྱེལ་བ་མ་ཟད། སྤྱ་གྲ་ཆེ་བ་མ་
 ཚང་གོང་ནས་སྒྱེ་བ་དང་། སྤྱ་གྲ་མ་སྒྱེས་གོང་ནས་འཆོ་བཅུད་མི་འདར་
 བ། མ་སྒྱེས་གོང་ནས་སྤྱ་གྲ་ཉི་གཟུགས་པོ་ཁད་མཆར་ཅན་དུ་འགྱུར་
 བ། སྤྱ་གྲ་མ་སྒྱེས་གོང་འགོས་ནད་འཕྱོག་པ་བཅས་ཡོང་གི་རེད།
 མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་རྒྱན་ལྷན་ལྷར་སྒྱེ་འཆར་ཡོང་བ་དང་། བདེ་ལྷག་
 དང་སྒྱེ་ཐུབ་པ་བྱེད་ཅིང་། ས་མ་གཉིས་པོས་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་སྒྱེ་
 འཆར་ཡོང་ཆུལ་དང་། བདེ་སྤང་བྱེད་རྒྱུ་ཉི་མད་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ན།
 གཞི་ནས་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་སྤང་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
 མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་དེ་བྱ་སྟོང་ནང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྒྱེ་འཆར་
 ཐུང་བ་རེད་ཟེར་ན།

ཁ་རྒྱན་དུ་སྤྱ་གྲ་ཆགས་དུས་ཆེ་བ་བཅུ་ཟེར་སྟོལ་ཡོད་ཀྱང་།
 རྟོན་དམ་དུ་སྤྱ་གྲ་བྱ་སྟོང་ནང་དུ་ཆེ་བ་དགྲ་ལས་སྟོང་ཀྱི་མེད་པ་དང་།
 དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན། ཉིན་ 280 ལས་མ་འགོར་བར་ཆེན་པོ་
 ཆགས་ནས་སྒྱེ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁམས་དཀར་ཐུག་པའི་ཁམས་དམར་
 གཅིག་བྱ་སྟོང་ནང་དུ་འཕྱལ་ཅིས། ཆེ་བ་གཉིས་ལས་མ་འགོར་བར་
 ཐོག་མའི་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་ཆགས་པའི་ཁར། མིག་དང་། ལྗ་
 ལྷག་ མཆུ་རྟོ། འཁྲིག་མ། ཀླང་མཐིལ། མཐུབ་མ་བཅས་

གུང་དོད་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་གཞུགས་པའི་རིང་ཆད་ལི་སྒྲི་
 གཉིས་གསུམ་ལས་མེད་པ་དང་། དེའང་གསལ་པོར་བཤད་ན། ཚུན་
 གང་ཡང་མེད་པ་རེད། ཟླ་བ་གསུམ་ལ་སྒྲིབས་དུས། བྱ་དང་བྱ་
 མ་གང་ཡིན་དེ་བྱེ་བ་གསལ་པོ་འབྱེད་ཐུབ། དེ་དུས་མངལ་གནས་སྐྱ་
 བྱའི་མགོ་དམིགས་བསལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ནའང་། གཞུགས་པའི་རིང་
 ཆད་ལི་སྒྲི་དགུ་ཙམ་ལས་མེད་པ་རེད། ཟླ་བ་བཞི་ཕྱིན་རྗེས། མངལ་
 གནས་སྐྱ་བྱའི་གདོང་ཆགས་པ་དང་། སྐྱ་སྒྲིས་པ། ཐུགས་པའི་ཆེ་
 མེན་ནས་ཆེ་ལྷ་ཐོན་པ། གཞུགས་པོར་ཏ་ཅང་པའི་བ་ལྷ་སྒྲིས་པ།
 ཨ་མས་རང་གི་ཁོག་པར་སྐྱ་བྱ་འགྲལ་བ་ཡང་ཆོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
 སྐན་དོན་མི་སྐས་སྐྱ་བྱ་མ་སྒྲིས་གོང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུས། མངལ་
 གནས་སྐྱ་བྱའི་སྒྱིང་འཕར་བའི་སྐྱ་ཡང་ཐོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཟླ་བ་
 ལྷ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་། མངལ་གནས་སྐྱ་བྱའི་དབང་པོ་ཆང་མ་
 རིམ་བཞིན་ཆ་ཆང་བར་གྱུར་པ་མ་ཟད། ལྷ་མའི་ནང་མཁྲིས་ཁྲ་ཡང་
 ཐུན་བྱ་ཙམ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་གཞུགས་པའི་རིང་ཆད་ལི་སྒྲི་ཉི་ཤུ་ཙམ་
 ལྷ་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།

ལྷ་བྱའི་ས་དེ་སྐྱ་བྱ་སྒྲིས་ཆར་ནས་སྒྲིས་པ་ཞིག་མིན་པར།
 མངལ་གནས་སྐྱ་བྱ་ཟླ་བ་ལྷ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་ས་རུས་པར་འགྱུར་...
 འགོ་ཆུགས་པ་དེས། སྐད་མར་ས་ཆ་ཆང་སྐྱ་གྱུར་ཆ་ཁྱེན་སྐྱན་པ་རེད།

ལྷ་ལྷ་དམར་འབྱར་གྱི་ས་སྤྱི་མཚུགས་དལ་དེ། མ་གཞི་རྗེས་སུ་ཐོབ་
 པའི་འཆོ་བཅུད་ཡག་ཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ནའང་། མངལ་ཆགས་
 པའི་སྐབས་སུ་ས་རྩས་པར་འབྱར་ཚུལ་དེ་ཨ་མའི་འཆོ་བཅུད་ཡག་ཞན་...
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་ཡང་སྒྲུང་ཆུང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེར་རྟེན།
 ལྷ་མ་མར་གྱུར་པའི་བྱེད་མེད་ཀྱིས་ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་འཆོ་བཅུད་.....
 དང་། བྱི་རྩལ་དུ་བྱེད་མོ་འཇམ་སྤེལ་གྱུར་དོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས།
 དེ་འདྲ་བས་ན། བྱིས་པའི་ས་བདེ་ཐང་ངང་ནས་སྤྱི་གྱུར་ཕན་བ་ཡོང་
 བྱ་རེད།

ལྷ་ལྷ་ཆགས་ནས་ཆ་བ་དུག་འཁོར་པའི་ལྷ་ལྷ་འཁྱུགས་འག་གི་ཆེ་
 ལུ་ཐུན་བྱ་ཅམ་ལས་མེད་པ་དང་། ཆ་བ་བདུན་ལ་སྤེལ་དུས་ལྷགས་
 འག་གི་ཆེ་ལུ་མང་དུ་བྱིན་ཡོད་པར་བརྟེན། ལལ་ཏེ་སྐབས་དེ་དུས་
 ལྷ་སྤྱིས་ཕྱུང་བ་ཡིན་ན། ལམ་ན་པོར་གནས་སྤྱབ་སྤྱིད་ཀྱང་། འཆོ་
 ལམ་སྤྱི་བྱེད་པའི་རྩས་པ་ཆེན་པོ་མེད་སྐབས། ལམ་ན་ཆུང་ཏེ་ཅང་དམའ་
 པོ་རེད། ཆ་བ་བཅུད་ལ་སྤེལ་བ་ནས་བཟུང་། ལྷགས་འག་གི་
 ཆེ་ལུ་སྤྱི་ཏེ་ཅང་མཚུགས་པོ་ཡོད་པ་དང་། ལུགས་སྤྱི་བས་ཆེ་ཏེ་
 བྱིན་པ། ལྷགས་པ་འཇམ་པོར་གྱུར་པ། མངལ་གནས་སུ་ལྷ་ལྷ་པ་
 ལྷ་འབྱེད་འགོ་ཆུགས་པ་བཅས་ཕྱུང་ནས། རིམ་བཞིན་མངལ་གནས་སུ་
 ལྷ་ཆེན་པོ་ཆུ་གྱི་ཡོད། ལྷ་ལྷ་ཆགས་ནས་ཆ་བ་དུག་བྱིན་རྗེས།

མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་ལྷིང་ཆད་མངོན་གསལ་དུ་མཐོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་།
 ལྷགས་པའི་འོག་གི་ཆེ་ལུ་འཕྱག་པོ་ཆགས་པ། ཕྱ་གུ་དམར་འབྱར་
 གྱི་བྱད་གཟུགས་གྱི་ཁྱད་ཆས་ལྡན་པ། ལྷགས་པ་མདོག་ཀྱི་མེའམ།
 ཡང་ན་དམར་སྒྱ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་མངལ་གནས་
 ཕྱ་གུ་སྒྲི་བྲལ་ཡོད་པ་རེད། མངལ་ཆགས་ནས་སྒྲ་བ་བདུན་ཕྱིན་
 རྒྱུ། མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་སྒྲི་འཆར་མཁྱགས་པོ་ཡོད་པ་དང་། ལྷགས་
 པའི་འོག་གི་ཆེ་ལུ་མང་དུ་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས། ཨ་མའི་གཟུགས་པོ་
 ནས་འཆོ་བརྟུང་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་མཐོ་འདྲན་བྱེད་དགོས་གྱི་རེད།
 མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་ལྷིང་གཟུང་པའི་རིང་ཆད་དང་། ལྷིང་ཆད་འབྱར་
 རུལ་ལ་ཆ་མཚན་ན། སྒྲ་བ་དགུ་ལོན་པའི་མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་ལྷིང་གཟུང་
 པའི་རིང་ཆད་མི་སྒྲི་བཞི་བརྟ་ཞེ་ལུ་ནས་མི་སྒྲི་ལུ་བརྟ་བར་ཡོད་པས།
 སྒྲ་བ་ལུ་པར་སྒྲིབས་པའི་སྐབས་ལས་ལུ་བ་གཅིག་རིང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་.....
 རེད། མངལ་ཆགས་ནས་སྒྲ་བ་བརྟུང་དང་དགུ་བར་ཕྱིན་པའི་མངལ་
 གནས་ཕྱ་གུ་ལྷིང་གཟུགས་པོའི་ལྷིང་ཆད་ཀྱི་མ་ལུ་ནས་བདུན་བར་ཡོད་པ་...
 རེད། དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་སྒྲི་སྒྲ་ཤར་བྲལ་སྐབས་སུ་མངལ་གནས་
 ཕྱ་གུ་ལྷིང་འཆར་དེ་བས་མཁྱགས་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེར་མཐོ་བའི་
 འཆོ་བརྟུང་གྲང་དེ་བས་མང་བ་དགོས་པ་མཚན་པ་རེད། དེའི་དབང་
 གིས། ཕྱ་གུ་ཆགས་པའི་དུས་མཆུག་ལ་སྒྲིབས་དུས་ཨ་མས་ཁྱོད་ཡངས་

ནས་ལུགས་མཐུན་གྱི་བཅུད་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དོན་ལྡན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།

མངལ་གནས་སྤུ་གྲུ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་ཨ་མའི་གཞུགས་པོ་ནས་འཆོ་
བཅུད་ལེན་པ་རེད་ཟེར་ན།

ཨ་མའི་གཞུགས་པོའི་ནང་དུ་མངལ་གནས་སྤུ་གྲུ་སྒྲིཊ་འཆར་ཡོང་་་
བ་ནི་ཨ་མའི་ཁྲག་རྒྱུ་འཁོར་བར་བརྟེན་ནས་དེར་འཆོ་བཅུད་དང་།
དབྱང་རླུང་མཁོ་འདྲན་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད། མངལ་གནས་སྤུ་གྲུའི་
ཁྲག་རྒྱུ་འཁོར་རྒྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ཤེས་པར། མངལ་ཆགས་པའི་
སྒྲིཊ་བ་དང་པོ་ནས་བརྒྱུང་ག་མ་རིམ་བཞིན་ཆགས་རྗེས། ཨ་མས་
མངལ་གནས་སྤུ་གྲུའི་ཁྲག་རྒྱུ་འཁོར་རྒྱུར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་་་
རེད། སྒྲིཊ་བ་གསུམ་འཁོར་བ་ནས་བརྒྱུང་། ག་མ་ཆ་ཆང་ཆགས་པ་
དང་། ག་མ་དེ་ལྟེ་ཐག་ལ་བརྟེན་ནས་མངལ་གནས་སྤུ་གྲུ་དང་འབྲེལ་
མཐུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཨ་མའི་ཁྲག་འཁོར་དུས། ག་མ་དང་།
ལྟེ་ཐག་གི་ཁྲག་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས། མངལ་གནས་སྤུ་གྲུའི་ཁྲག་འཁོར་
ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། མ་ཟུ་གཉིས་པོའི་
ཁྲག་འཁོར་ཚུལ་དེ། འགོ་ནས་མཐུག་བར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་
བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་རེད།

མངལ་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་ཕྱིལ་པོའི་ནང་། མངལ་གནས་སྤུ་
གྲུར་མཁོ་བའི་འཆོ་བཅུད་དང་། དབྱང་རླུང་ཆང་མ་ག་མ་བརྒྱུད་ཨ་

མའི་གཟུགས་པོ་ནས་ཐངས་པ་གཏུག་རེད། མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་
ཁག་རྒྱན་འཁོར་སྐབས་གམས་རྒྱས་པ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བརྟན་པ་རེད་.....
ཅེས་བཤད་ཆག ཡང་སྒྲིང་གམས་རྒྱས་པ་ག་རེ་ག་རེ་བརྟན་ཡོད་པ་
རེད་ཟེར་ན།

དང་པོ། གམ་ནི་ཨ་མའི་གཟུགས་པོ་དང་། མངལ་གནས་
སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་བར་འཛོལ་བཅུད་བརྩེ་རེས་བྱེད་སའི་ས་ཚུགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་
དང་། དེ་ནས་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་བར་འཛོལ་བཅུད་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་
དང་། མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་ལྷན་པོའི་ནང་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པའི་
ལེད་མེད་དངས་རྩལ་ནམས་ལྟེ་ཐག་ནང་གི་འཕར་ཅེ་དང་གམ་བརྒྱད།
ཨ་མའི་གཟུགས་པོའི་ནང་འབྱེར་འགྲོ་གི་ཡོད།

གཉིས་པ། གམ་མར་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་སྒྲུང་རྒྱུ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་རྒྱས་
པ་ཡོད། ཨ་མ་ན་དུས་གམས་ཀྱི་ཁྲི་ཁྲིས་ཨ་མའི་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་
འབུ་སྤྲ་དང་། དུག་རྩལ་ཐད་ཀར་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་ཁག་ནང་
འརྒྱལ་ཐབས་མེད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ནད་གཞི་སྤྱང་གས་དཔེར་ན།
རེག་དུག་དང་རྩྱང་གི་ཟེར་བའི་ནད་སྐྱེས་ཀྱི་འབུ་སྤྲ་དང་། ནད་
དུག་ནམས་གམ་བརྒྱད་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲུ་ཁྲི་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
དེ་འབྲེའི་དབང་གིས། སྤྱ་གྲུ་ཆགས་ནས་ཆ་བ་གསུམ་ལས་མ་སོང་
བའི་བུད་མེད་ནམས་ཀྱིས་ནད་གཞི་མི་འཕྲག་པ་བྱེད་རྒྱུར་ལྷག་པར་དོ་.....

སྒྲིང་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས།

མངལ་གནས་སུ་གྱུ་བདེ་སྒྲིང་བྱེད་ཆུ་དེར་ངེས་པར་དུ་མངལ་...
ཆགས་ནས་བཟུང་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྒྱུ་གྱུ་
ཆགས་པའི་བྱེད་མེད་ཀྱི་གཟུགས་ཁམས་ཐང་པོ་ཡོད་མེད་དང་། མངལ་
གནས་སུ་གྱུ་སྒྲིང་འཆར་ཡོང་ཆུ་གཉིས་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱེན་
ཁྱིས་རེད། དེ་འདྲི་དབང་གིས། སྒྱུ་གྱུ་ཆགས་པའི་བྱེད་རིམ་ནང་
སྒྱུ་གྱུ་ཆགས་པའི་བྱེད་མེད་ཁྱིས་གཙང་སྒྲིང་དང་། ཟས་བཅུད་ལ་དོ་
སྒྲིང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དུས་བཀག་ནང་མངལ་གནས་སུ་གྱུ་ར་བརྟག་
དཔུང་བྱེད་དགོས། དེ་དག་ཆང་མ་ནི། མངལ་གནས་སུ་གྱུ་བདེ་
ཐང་ངང་ནས་འཆར་སྒྲིས་ཡོང་བར་འགན་སྒྲིང་བྱེད་སྐབས། མེད་དུ་མི་
འུང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

སྒྱིར་ན། སྒྱུ་གྱུ་ཆགས་
རིང་རྒྱན་ལྟན་གྱི་ལས་ཀ་དང་།
ངལ་རྩལ་འོས་འཆམས་ཤིག་བྱེད་
ཆག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་སྒྲིང་
དགས་པའི་ངལ་རྩལ་བྱེད་ཆུ་མེད།
དེས་མ་ཆད། ད་དུང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་
རྟག་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཉི་མར་མང་



ཁྱེན་མའི་ཟས་བཅུད་ལ་དོ་སྒྲིང་བྱེད་དགོས།

ཅམ་བཟླ་པ། མཁའ་ཐུང་གསར་པ་རྒྱལ་པ་བཅས་ཕྱེད་དགོས། དེ་
 ལྟར་བྱས་ན། གཟུགས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ཁག་འཁོར་རྒྱལ་ལག་པོ་ཕྱེད་
 ཐུབ་པ་དང་། ག་མེད་ནར་འཁྲུམ་གྱི་ནུས་པ་ཐུང་འཛིན་ཕྱེད་ཐུབ་པ།
 གྲོ་བ་དང་། ལྷགས་པའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ནུས་པ་ཐུང་འཛིན་ཕྱེད་ཐུབ་པ།
 མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་སྤྱི་འཆར་ཡོང་རྒྱུར་ལན་པ་བཅས་ཡོང་གི་རེད། དེ་
 མིན། ད་དུང་གཟུགས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་གཙང་སྒྲར་དོ་སྒྲར་བྱས་པའི་
 སྒྲིག ཉག་དུ་གཟུགས་པོ་འཁྲུད་པ་དང་། ནང་འཇམ་བརྩེ་དགོས།
 གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་ནི་བྱ་སྒྲོད་ནང་
 དུ་ཨ་མའི་འཆོ་བཅུད་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་འཆར་ཡོང་བ་ཞིག་རེད།
 དུས་མཚུངས་སྤྱ་གྲ་ཆགས་པའི་བྱད་མེད་རང་ཉིད་ལའང་འཆོ་བཅུད་་་་
 ལྷོང་ངེས་ཤིག་དགོས་པའི་དབང་གིས། སྤྱ་གྲ་ཆགས་རིང་བཅུད་ལྷན་
 གྱི་ཟས་མང་ཅམ་ཟ་དགོས་པ་དང་། ལྷ་ཁ་མཐུན་གྱི་བཀོད་སྤྱིག་ཕྱེད་
 དགོས།

ལྷགས་མཐུན་གྱི་བཀོད་སྤྱིག་ཕྱེད་དགོས་ཟེར་བ་དེ་ནི། འཆོ་
 བཅུད་ཀྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྒྲར་ཕྱེད་དགོས་ཟེར་གྱི་ཡོད།
 དཔེར་ན། ཐན་རྒྱ་འཁྲུར་རྩས་དང་། ཉན་པེ་ཉི། འཆོ་རྒྱ།
 གཉེར་རྩས་བཅས་ཆང་མ་ནི་མངལ་གནས་སྤྱ་གྲ་སྤྱི་འཆར་ཡོང་བའི་གོ་
 རིམ་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་འཆོ་བཅུད་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་གི་

ཁག་གཅིག་མེད་ན། དེ་དང་མཚུངས་པའི་ནད་གཞི་འཕྲག་གི་རེད།
 དཔེར་ན། ཡུན་རིང་ནད་ཀའི་མིན་རྒྱ་མ་འདྲར་ན་མངལ་གནས་སྤུ་
 གུའི་ཏུས་པ་སྤྱི་ཏུ་འཁྱོ་རྒྱར་གནོད་རྒྱུན་ཡོང་བ་མ་ཟད། སྤུ་གྲུ་ཆགས་
 པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཏུས་པ་སྤྱི་ཏུ་འཁྱོ་སྤྱིན་གྱིན་རེད། ཡང་དཔེར་ན།
 གལ་དེ་ལྷ་ཏུ་རྒྱ་མ་འདྲར་ན་སྤྱུ་མ་མའི་ཁྲག་གི་དྲུམས་ཀྱི་རེད། མདོར་
 བ། སྤྱུ་མ་མས་ངེས་པར་དུ་ཁྲོན་ཡོངས་ནས་ཟས་བཅུད་ལེན་རྒྱར་དོ་
 སྤྱང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་བཟའ་ཚེས་ཡོད་པ་ཁོ་ན་འདམ་མི་ཉན། ཡིན་
 བའང་། ལྷོ་མང་ཉུང་འཆམས་པོ་ཞིག་ཟ་དགོས་པ་ལས། ཆེ་ལུ་
 བཟའ་རྒྱ་མང་དྲགས་མི་རུང་། གལ་སྤྱིད་མངལ་གནས་སྤུ་གྲུ་དང་།
 ལྷག་པར་དུ་སྤུ་གྲུ་མེད་ས་དང་པོ་ཆེ་དྲགས་པ་ཡིན་ན། སྤུ་ཏུས་ཁག་པོ་
 ཡོང་གི་རེད། དེ་མིན་སེ་པན་སྤྲུགས་ཉུང་ཙམ་ཟ་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་
 གཏན་ནས་ཟ་མི་ཉན།

ཏུས་བཀག་ནང་། སྤུ་གྲུ་མ་སྤྱུས་གོང་གི་བརྟག་དབྱད་བྱེད་རྒྱ་
 བོ། སྤུ་གྲུ་རྒྱན་ལྷན་ངང་སྤྱི་བར་འགན་ལེན་བྱེད་རྒྱའི་འགག་ཅ་རེད།
 མི་ལ་ལས། སྤུ་གྲུ་སྤྱི་བ་ནི་རང་བྱུང་གི་སྤྱང་ཆལ་ཞིག་ཡིན་པས་ཏུས་
 ཆད་ཆང་རྒྱུ། སྤུ་གྲུ་རང་བྱུགས་སྤུ་སྤྱི་སྤྱུ་མ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
 དེའི་དབང་གིས་སྤུ་གྲུ་མ་སྤྱུས་གོང་བརྟག་དབྱད་བྱས་ན་རྟོག་པོ་ཆེ་.....
 རྟགས་རེད་ལྟམ་ཏེ། དེར་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་རེད། དེ་

ནི་མི་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། ལྷ་གྲ་ཐེངས་དང་པོར་སྐྱེ་མཁན་བྱད་མེད་
ཡིན་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་ལྷ་གྲ་སྐྱེས་སྐྱུང་པའི་བྱད་མེད་ཡིན་ནའང་
འདྲ། གང་ལྟར་ལྷ་གྲ་བདེ་ཐང་ངང་ནས་སྐྱེ་འཆར་ཡོང་བ་དང་།
བདེ་ཐག་ངང་ནས་སྐྱེ་སྐྱབ་པ་ཡོང་གི་རེད། ལྷ་གྲ་མ་སྐྱེས་གོང་གི་
བརྟག་དབྱུང་པའི་དགེ་མཚན་གཤམ་གསལ།

དང་པོ། ལྷ་ན་ལྷན་གྱི་ལྷ་གྲ་ཆགས་ཡོད་མེད་ཟེ་ཅམ་བདར་ག་
གཙོད་སྐྱབ་པ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་ན་ཆ་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་
སྐྱབ་པ།

གཉིས་པ། མཐོན་དོན་མི་སྣས་ལྷ་གྲ་ཆགས་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་
གནས་ཚུལ་གེས་ཏེ། འཕྲོད་བརྟེན་དང་། འཆ་བཅུད་ཐད་མཚུབ་
རྟན་འབྲལ་དུ་བྱེད་སྐྱབ་པ།

གསུམ་པ། ལྷ་གྲ་ཆགས་པའི་བྱད་མེད་ལ་ལྷ་གྲ་ཆགས་ཚུལ་
དང་། ལྷ་གྲ་སྐྱེ་པའི་གོ་རིམ་ཁག་གེས་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་བྱས་ཏེ།
ལྷ་གྲ་སྐྱེ་སྐྱུང་མཐས་ཁལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་སྐྱབ་པ།

བཞི་པ། ལྷ་གྲ་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་ནང་། ལྷ་ན་ལྷན་མིན་
པའི་སྣང་ཚུལ་ཟེ་ཅམ་གེས་སྐྱབ་པ་མ་ཟད། འགོག་བཙོས་འབྲལ་དུ་
བྱེད་སྐྱབ་པ་དབེར་ན། མ་མཚན་ནས་ཁག་ཐོན་ཡོད་མེད་དང་།
སྐྱས་ཡོད་མེད། ཁག་གིས་མཐོ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་མེད། མངལ་གནས་ལྷ་