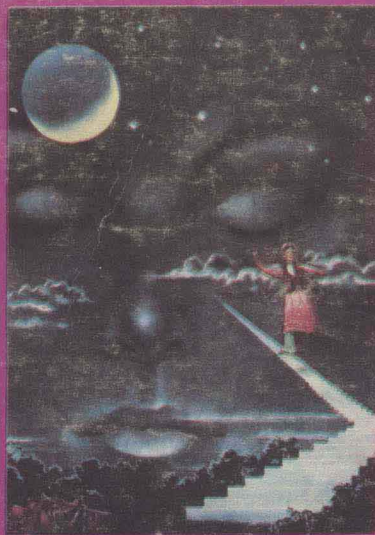


ཆན་རིག་གིས་བྱི་དེ་ཆགས།

གནམ་ལྗང་ལྗང་།

རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་



མི་རིགས་དེ་ལྟར་ཁང་།

གནོད་སྐྱོབ་ལམ་

རྩ་སྐད་རྩ་སྐད་ བཅུ་ལྔ་ བ།

འཕྲིན་ལས་ཚོགས་དང་གིས་

རབ་ཀྱིས་དག་གིས་བསྐྱར་བ།



ཨི་ཏི་ལཱ་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།

本书根据本社 1986 年 12 月第 1 版北京第 1 次印刷版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་འདི་གའི་དཔེ་སྟླན་ཁང་གི་1986ལོའི་ཟླ་ 12པའི་པར་གཞི་ 1པའི་ཤེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐངས་1
པོ་གཞིར་བཟང་ཉེ་བསྟར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟླན་འགན་འཁུར་པ། ཤེས་རབ་འོད་ཟེར།

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཤེས་རབ་ནམ་དག

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས།

གཉིད་དང་མི་ལམ།

*

རོན་རྒྱང་རྒྱས་བཅུ་མས་པ།

འཕྲིན་ལས་ཆོགས་དང་ཤེས་རབ་ནམ་དག་གིས་བསྟན་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྟན་པ།

1988ལོའི་ཟླ་ 10 པར་པར་གཞི་ 1པོ་བསྟན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 10 པར་ཤེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐངས་ 1 པོ་བསྟན་པ།

དེབ་རེར་སྒྲར་ 0.50

科学知识丛书

睡眠与梦

(藏文)

阮芳赋著

陈连超 喜饶朗达 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：3 1/2

1988年10月第1版

1988年10月北京第1次印刷

印数：0001—500册

统一书号：M 13049(3)31 定价：0.50元

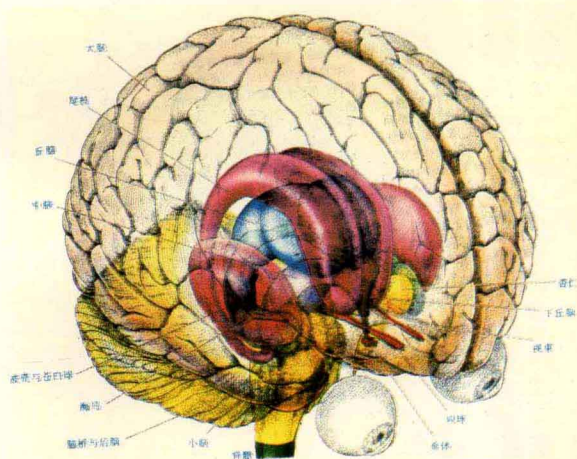
I S B N 7-105-00386-3/N·36

《ཚན་རིག་གིས་བྱའི་དབེ་ཚགས་》ཚམ་སྤྱིག་ཕྱ་ཡན་
ལྷན་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མིང་།

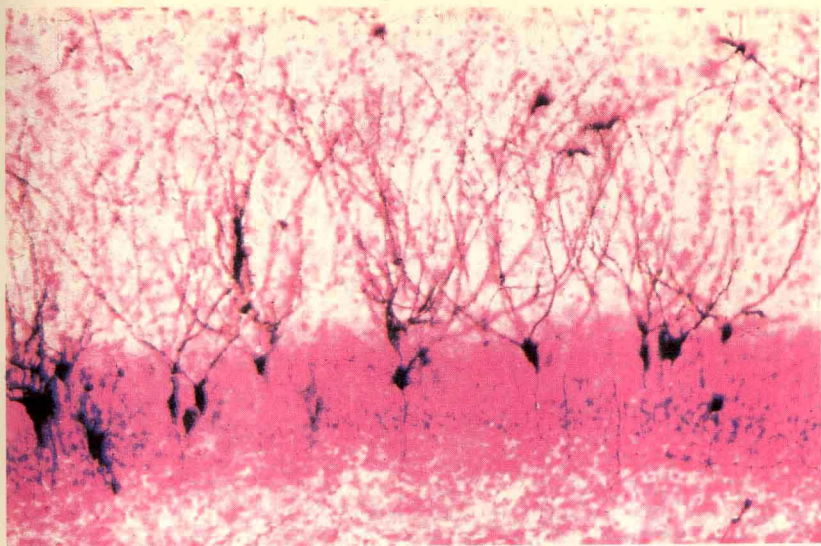
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་།	ཁང་ཏཱ་དཔྱི།
དཔྱིན་ལེ་ཏན།	ཞིན་ གི།
པན་ ཉི་ ལེ།	ཀཱ་ ཁྱང་།
ཉི་ མ་ ཁྱང་།	ཆའེ་ཅིང་ལྷིང་།
ཁང་ ཆིང་།	ཁེན་ཐེན་ཁང་།
ལེན་གྱི་ཀྱང་།	



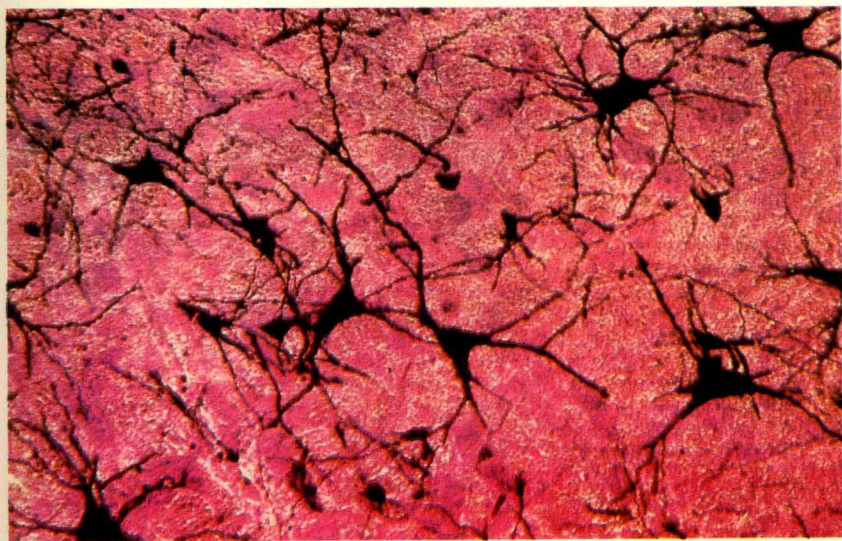
ཐུང་པའི་སྒྲིག་སྐབས་དེ་མ་ལེན་བཞིན་པ།



མའི་ཐུང་པ་མཐུན་མ།



དབང་ཅའི་ཕྱ་རྒྱལ།



དབང་ཅའི་ཕྱ་རྒྱལ།

ནང་དོན་མདོར་བསྟུན།

སྐྱ་ཆེ་བདུན་ཅུར་ཕེབས་པའི་བསྐྱེས་སང་ཞིག་ལ་ཆ་མཚན་ན་སྐྱ་ཆེ་ཉིལ་པོར་གཉིད་ཁྲག་པའི་དུས་ཚད་ཉ་ལམ་ལོ་ཉེར་བདུན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་མི་ལམ་མིས་པའི་དུས་ཚད་ཉ་ལམ་ལོ་བྱེད་དུག་ཡོད་པ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ། དེབ་འདིའི་ནང་གཉིད་ཁྲག་པ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བའི་གསང་བ་གསལ་སྟོན་དང་། གཉིད་ཁྲག་པ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བ་དེ་ལུས་ཁམས་ཐོག་དོན་སྤྱིང་གང་ཞིག་ཡོད་པར་ཞིབ་དཔྱད། གཉིད་ར་དངས་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱ་དང་གཉིད་ཁྲག་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་སྐར་གྱི་ཆན་རིག་གཤམ་བྱ་རྩོད་བཅས་བྱས་ཡོད་ལ། མི་ལམ་བརྟག་པའི་(མི་ལྟས་ལ་དབྱེད་པའི་)ཁྲངས་མེད་རྒྱ་བག་ཀྱང་བརྟན་ཡོད་ལྟམ། དེབ་འདི་གཟིགས་ཆེས་དང་རབས་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་མཁས་པ་ཆོས་གཉིད་ལོག་དང་མི་ལམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་གསར་པ་མཁྱེན་ཐུབ་པ་དང་། གཉིད་ཡར་བར་འགོག་བཅས་ཆེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་གཉིད་སྤྱིད་པོ་ཁྲག་ཐུབ་པའི་ཆན་རིག་གཤམ་བྱ་ཁོང་དུ་ཅུད་ཐུབ་གྱི་རེད།

ཐེང་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་ ཤེས་ བུའི་ དཔེ་ཆོགས་》འདི་ཙྏམ་སྤྱིག་བྱས་་་་
པའི་དམིགས་ལུལ་ནི། ཏང་གི་འཕུས་མིའི་ཆོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་
པས་བརྟན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་
པའི་དཔལ་ཡོན་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཐང་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་་་
འཁོལ་བྱེད་རྒྱ་སྟེ། རྒྱ་བྱེད་ཐངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་
ཆོགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་གི་ཁོད་དུ་ཆན་རིག་
ཤེས་བྱ་རིལ་བསྐྱགས་དང་བྱེད་གདལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་
རང་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་རིམ་འགྱུར་གྱི་གནས་་་
ཚུལ་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བྱེད་
སྤྱི་གཡ་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་གཡ་པ་པོ་ནམས་ཆན་རིག་
གི་བདེན་དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྒྲོ་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
ཡིན།

ང་ཚོས་རེ་འདུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་་
ཆན་རིག་བྱེད་གདལ་གྱི་ཙྏམ་ཡིག་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཙྏམ་པ་པོ་ཁག་་་་་
གཅིག་གཤམ་འབྲེན་ཞུས་ནས་དཔེ་ཆོགས་འདི་ཉིད་ཙྏམ་སྤྱིག་བྱས་ཤིང་།
ཙྏམ་སྤྱིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྒྲོ་སེམས་རབ་དུ་འཁོལ་བའི་རང་ནས་ཕྱག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་ལ་

གཞིགས་ནས་སློག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཅ་བའི་ཆན་རིག་གིས་བྱ་ཁག་གཅིག་རྒྱུ་
སྤྲད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པོའི་ཆོག་
གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་
དང་། ལྟ་བ་གསར་པ། བྱལ་འབྲས་གསར་པ་བཅས་མཆོན་གང་ཐུབ་
གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སློག་པ་པོ་གཙ་བོ་ནི་སྤྲབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་་་་
སྤྲབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བཅོ་པ་དང་།
ཞིང་པ། འབྲོག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་། སྤྲབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སྤྲབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་སྤྲབ་ཐུག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྤྲབ་བྲལ་རྒྱུ་འབྲིང་
གི་སྤྲབ་ཁྲིད་དཔེ་དེབ་གྱི་དཔུང་གཞི་དང་སྤྲབ་གསལ་སློག་དེབ་ཀྱང་བྱས་་་་
ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནམ་རིག་དང་། སའི་རིག་པ།
སྤྲ་དངོས་རིག་པ། སྤྲ་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་
ལྷན་ཅུ་ཐམས་པ་རྩ་མ་སྤྲིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་དང་། སྐག་པོ། བོད། ལྷ་གྲར།
ཏ་སག ཁའོ་ཞན་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྤྲན་བྱེད་རྒྱ་
ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩ་མ་སྤྲིག་དང་དཔེ་སྤྲན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མི་
རིགས་དོན་གཙང་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་གྱི་་་
སྤྲབ་སྤྲན་འོག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་
གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲབ་གདལ་ལས་དོན་སྤུང་དང་། ཀྱང་གོ་ཆན་
རིག་ཁྲབ་གདལ་རྩ་མ་རིག་གསར་རྩ་མ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་དཔེ་
སྤྲན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྤྲན་ཁང་། ཆན་རིག་ཁྲབ་གདལ་རྩ་མ་རིག་དཔེ་

སྒྱུན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་། ཀྲང་གོ་ལ་ཆུང་བྱིས་པའི་དཔེ་སྒྱུན་
 ཁང་། དེ་ཅིན་གནས་རིག་ཁང་། དེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་འབྲེམ་སྒྱུན་
 ཁང་། ཀྲང་དབྱི་སྒྱུན་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་གནས་གཤིས་
 ཁང་། དེ་ཅིན་ཆན་རིག་སློབ་གསའི་སློག་བརྟན་བཟོ་བྲལ་སྐྱེ་ཆན་
 རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱུགས་ཆན་གནང་བར་བརྟེན་ང་ཚོས་མཆམས་འདིར་
 ཞོང་གསལ་གྱི་ཐེ་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདིའི་ནང་ཞུགས་པའི་རྩམ་པ་པོ་དང་སློ་
 མཐུན་རྣམས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཆུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དཔེ
 ཆོགས་འདིའི་རིགས་རྩམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་སྦྱང་...
 མེད་པའི་དབང་གིས་སྒྱུན་ཆ་དང་ནོར་འཁུལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་སློག་པ་
 པོ་དང་ཆེད་མཁས་རྣམ་པས་དག་བཅོས་དང་སྒྱུན་བརྗོད་ཀྱི་དགོངས་འཆར་
 རི་ཡོད་ལྟག་པོར་སྦྱོལ་བའི་རེ་བ་ལྟ།

《ཆན་རིག་གིས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས་》

རྩམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཚེས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

དང་པོ། མདུན་ནས་བསྐྱེད་པའི་གྲང་མོ།	1
གཉིས་པ། གཉིད་ཁྲག་པ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བའི་གསང་བ།	3
གསུམ་པ། གཉིད་ཁྲག་པ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བའི་ལུས་ ཁམས་ཐོག་གི་དོན་སྤྱིང་།.....	20
བཞི་པ། གཉིད་ར་དངས་པ་རྒྱན་འཁྱེད་ས་དང་གཉིད་ ཁྲག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན།	46
ལྔ་པ། མི་ལམ་བརྟག་པ་དང་མྱོང་ས་དང་།	67
དྲུག་པ། ཇི་ལྟར་བྱས་ན་གཉིད་ཡག་པོ་ཁྲག་ཐུབ།	75
* * *	
དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསར་བྱུང་བཞོད།	96

དང་པོ། མདུན་ནས་བསྐྱེད་པའི་སྒྲིབ་མེད།

མི་ཚང་མ་གཉིད་ཉལ་དགོས་པ་དང་། མི་ཚང་མས་མི་ལམ་གཏོང་
དགོས་ཀྱི་ཡིད། སྐྱ་ཆེ་བདུན་ཅུར་ཐེབས་པའི་བགྲེས་སྤང་ཞིག་ལ་ཆ་མཚན་
ན་གཉིད་ཉལ་བའི་དུས་ཚོད་ཏ་ལམ་ལོ་ངོ་ 27 ལྷག་ཙམ་ཡིད་པ་དང་།
དེའི་ནང་མི་ལམ་བཏང་བའི་དུས་ཚོད་རིམ་བསགས་ཀྱིས་བཙུགས་ན་ཉུང་.....
མཐར་ཡང་ལོ་ངོ་ལྷ་དྲུག་ཡིད་པ་རེད། དེ་གསལ་པོར་བཤད་ན་མི་ཞིག་གི་
ཆེ་ཉིལ་པོའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ལྷག་ཙམ་གྱི་དུས་ཚོད་ནི་གཉིད་ཁྲག་པ་དང་...
མི་ལམ་གཏོང་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་ཆུད་མོས་སྐྱ་
སྤང་བ་ཞིག་མིན་ཞིང་། གང་ལགས་ཤེ་ན། མི་སྐྱ་དང་སྐྱ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་
གཉིད་མ་ཉལ་ན་མི་འགྲིག་ལ། མི་ལམ་མ་བཏང་ན་འང་མི་འགྲིག་པའི་སྐྱ་
གྱིས་རེད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་གཉིད་མ་ཉལ་བ་དང་མི་ལམ་མ་བཏང་ན།
ཁོ་རང་གི་ཁྲད་པའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་རྒྱས་པ་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་མི་སྐྱབ་པས་མ་ཆད།
ཐ་ན་ཆེ་སློག་ཀྱང་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་མི་སྐྱབ། གཅིག་བྱས་ན་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་
གཉིད་ཉལ་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས། འོན་ཀྱང་མི་
ལམ་ནི་གཉིད་དགོག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་དགོ་མཆན་ཟེར་བ་ཅི་ཡང་མེད་
ལ། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་མི་ལམ་རྩ་ནས་གཏོང་གི་མི་འདུག་ཅས་
བཤད་སྤྲོད། དོན་དངོས་ནི་དེ་འདྲ་མ་རེད། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་དབང་
ཅའི་ཆན་རིག་ཐད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བྱུང་འབྲས་ཐོག་ནས་ར་སྤྲོད་.....

བྱེད་པ་ཅན་ཕྱང་བ་ལྟར་ན། མི་ཚང་མས་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད་པར་མ་
 ཟད། མཚན་མོ་རེ་རེར་ཡང་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད། མི་ལམ་གཏོང་གི་མི་
 འདུག་ཅེས་ཟེར་མཁན་མི་དེ་ཚོ་ནི་གཉིད་ལས་སད་ཇེས་མི་ལམ་ག་རེ་གཏོང་
 ཡོད་མེད་སྒོ་ལ་ངེས་མ་ཐུབ་པ་ཅན་རེད། མི་ལམ་ལ་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་
 རུས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པས་མེད་ན་གཏན་ནས་མི་འགྲིག དེབ་རྒྱུང་
 འདིའི་ནང་དུ་གཉིད་ཀྱི་ལྟ་ལ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་
 ཚན་རིག་གིས་བྱ་རྣམས་གོ་བདེ་བའི་སྒྲིབ་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

གལ་ཏེ་མི་ལམ་གཉིད་དགོག་པ་ཞིག་དུ་བཙི་བ་དེ་ཚན་རིག་གི་གིས་
 བྱ་མེད་བའི་མི་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ན་བདེན་གསུང་། གིས་རིག་ཚུངས་
 བའི་དུས་རབས་སུ་ཚན་རིག་གི་གིས་བྱ་མེད་བའི་གནས་ རྒྱལ་འོག་མི་ལམ་
 དེས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཉིད་འཁྲུལ་བ་ཞིག་བཟོ་
 གི་ཡོད། གནའ་རབས་དང་དེང་རབས། རང་རྒྱལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་མི་མི་
 ཉུང་བ་ཞིག་མི་ལམ་ནང་དུ་གར་བའི་གནས་རྒྱལ་ལ་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་
 ཞེད་སྐད་འཆར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་མི་ལམ་ཐོག་ནས་
 བདེ་སྤྱི་བཟང་ངན་རྒྱུ་ཡོང་སྒྲིབ་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མ་ཆད། དེ་
 ཚུངས་དད་ཅིག་ཀྱང་ཆགས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཚན་རིག་དང་མཐུན་བའི་
 སྒྲིབ་ནས་མི་ལམ་གཏོང་བའི་རྒྱ་མཚན་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཐུབ་པ་ཡོང་ཆེད་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་མི་ལམ་གཏོང་ལུགས་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ དགོས་
 བྱུང་བ་རེད།

གཉིས་པ། གཉིད་ཁྲུག་པ་དང་མི་ལམ་
གཏོང་བའི་གསང་བ།

མི་ལམ་གཏོང་བ་ནི་གཉིད་ཁྲག་པའི་སྒྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན།
 མི་ལམ་གཏོང་བ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་སེས་པ་བྱེད་དགོས་ན། སྒྲུབ་ལ་
 གཉིད་ཁྲག་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་སེས་པ་བྱེད་དགོས།

མིའི་རིགས་འདི་སའི་གོ་ལའི་སྐབ་ཏུ་བྱང་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ཏུ་
ལམ་ལོ་རྩི་སྤྱུག་ 300 སང་ཡོད་སྟབས། མིའི་རིགས་ལ་གཉིད་ལ་ཡུར་
བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་ལོ་རྩི་སྤྱུག་ 300 ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་
ཡུར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་རིང་བ་ཡོད། གང་ལགས་ཞེ་ན། མིའི་
རིགས་མ་བྱུང་སྔོན་ལ་སྔོག་ཆགས་སྒྲ་ས་ནས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། སྔོག་ཆགས་
ཀྱང་གཉིད་ཉལ་དགོས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་གཉིད་ཁྲག་པ་
ནི་དངོས་གནས་ཡེ་གདོད་མ་ནས་གནས་པའི་སྒྲ་ཆུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།
འོན་ཀྱང་གཉིད་ཁྲག་པའི་ཐད་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒྲ་ནས་ཞིབ་་་་
འཇུག་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་ལོ་རྩི་སྤྱུག་ཏུ་མ་ཅམ་ལས་ཕྱིན་མེད་ལ།
མང་མཐར་ཡང་ལོ་རྩི་སྤྱུག་ 100 ཅམ་ལས་སྤང་མེད། སྔོན་དགོས་པ་ཞིག་ནི་
གཉིད་ཁྲག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་བྱུང་འབྲས་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་སྐོབ་
ཡོད་པ་དང་། གཉིད་ཁྲག་པ་དང་མི་ལམ་གཏོང་བའི་གསང་བ་གསལ་སྔོན་
བྱས་སྐོག་གོམ་སྟབས་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་མདུན་དུ་སྤྲོས་པ་དེ་ནི་ཉེ་བའི་ལོ་

བཅུ་ཐལ་དུ་མའི་ནང་བྱང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།

ཐོག་མར་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཉིད་ཉལ་བའི་གོ་རིམ་དེར་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྣམ་
པ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་གཉིད་
ལ་ཡུར་བའི་རྗེས་སུ་གཟུགས་ཁམས་ཐོག་ལ་གཤམ་གསལ་ལྟར་གྱི་འགྲུར་.....
ཐོག་བྱང་བ་ཤེས་པ་རེད།

1. ཇི་ཚོར་དང་། མཐོང་ཚོར། ཐོས་ཚོར། དེག་ཚོར་ལ་སོགས་
བའི་ཚོར་བྱེད་དབང་པོའི་རྣམ་པ་གནས་སྐབས་ཉམས་པས། ཇི་རྟོག་དང་།
འོད་འགྲོ། སྐད་སྒྲ། ཐུག་དེག་སོགས་ལྟ་བུའི་གཟན་པོ་བརྒྱ་བ་དེ་དག་
གཉིད་ར་དངས་པའི་དུས་སུ་མ་གཏོགས་གཉིད་ལ་ཡུར་བའི་དུས་དང་ལྟག་
པར་དུ་གཉིད་ལྗིད་པོ་ཁྲག་པའི་དུས་སུ་ཚོར་མི་བྱུང་།

2. དུས་པའི་གཞིམ་ཐོག་ཚོར་བྱེད་ལས་ཉམས་དམས་སུ་སང་བ་
དང་། དུས་མའི་ཐོག་ཚོར་མེད་པར་གྱུར་པ། ག་གནད་ཞིམ་ཆད་ཆག་སྟེ་
ཐོད་ཡངས་ཀྱི་གནས་སུ་བསྐྱེད་ཡོད།

3. དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་ནང་ཁོལ་བྱེད་ལས་ཐད་ཀྱི་འགྲུར་ཐོག་
རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་བྱང་བ་སྟེ་ཁག་ཤིང་དམའ་རུ་འགྲོ་བ་(འཁྲུམ་ཤིང་.....
དལལ་ཆུའི་སྟོན་མདའ་ཏའོ་སྟེ་10—30 དམའ་རུ་ཆག་པ)དང་། སྟོང་
འཕར་ཆད་རེ་དལ་དུ་འགྲུར་བ། དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་གསལ་རེ་སྟོང་དུ་
འགྲོ་བ། ལུས་པོའི་རྟོད་ཆད་ཆག་པ། སྟོང་ཆབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཆད་དམའ་
རུ་འགྲོ་བ་(མང་གཞིའི་སྟོང་ཆབ་གསར་བྱེད་ལས་ཀྱང་ད་དུང་བརྒྱ་ཆ་.....
10—15 ཡིས་དམའ་བ་ཡོད)། གཅིན་པ་གཏོང་ཆད་དང་མཆིལ་མ་ཟགས་
ཆད་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ། མིག་གི་ཀྲལ་མ་རྒྱུང་དུ་འཁྲུམ་པ། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་
ཕོ་ཆུ་ཟགས་ཆད་དང་རྒྱལ་ཆུ་ཐོན་ཆད་མང་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་.....

ཚུལ་ཡང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་གོང་གསལ་དེ་ཙམ་ཆང་མ་ཁྲད་པ་དེ་ཉིད་ལ་བྱང་བའི་...
འགྱུར་ཐོག་ཅིག་མ་རེད། གཉིད་ཉལ་བའི་གོ་རིམ་ནང་ཁྲད་པའི་བྱེད་ལས་དེ་
ཉིད་ལ་ཡང་སྤྱང་འགྱུར་ཐོག་གང་ཞིག་བྱང་བ་དང་། ཁྲད་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་
གནས་ཚུལ་དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་གི་རེད་དམ།

1929 ལོར་ཏེ་གོ་ལི་སྤྱོད་ནད་རིག་པ་བ་པོ་ཅེ(1873—1941 ལོ) ཡིས་
ཁྲད་པའི་སློག་སྐབས་རི་མའི་བརྟག་བྱེད་ཡོ་བྱད་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ཁྲད་...
པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལས་བྱང་བའི་“ཁྲད་པའི་སློག་སྐབས”ཀྱི་ནམ་པ་...
ཇི་བཞིན་འབྲི་བྱུང་བའི་ཐོག་ ཁྲད་པའི་སློག་སྐབས་དེ་ཙམ་འགྲུལ་སྤྱོད་ལས་
སྤུས་སྒྲ་ཙམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་དབྱེད་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁྲད་པའི་
སློག་སྐབས་དེ་ཙམ་ལ་དབྱིབས་དེ་དང་མིའི་གཉིད་ར་དྲངས་པའི་གནས་
ཚུལ་དང་། གཉིད་ལ་ཡུར་བའི་གནས་ཚུལ། བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་གཞན་
དག་བཅས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའང་ཤེས་བྱུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་...
གལ་ཆེན་དེ་ཡང་ས་བསྐྱུགས་བྱས་ཡོད་གཤིས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་མིའི་

རིགས་ཀྱིས་ཁྲད་པའི་སློག་སྐབས་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་ཐོག་ཐད་ཀར་འབྲི་...
བྱུང་བ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་གཉིད་ཉལ་བའི་གོ་རིམ་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བྱུང་བ་བྱང་བ་རེད། དེ་ནི་གཉིད་ཁྲག་པར་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པའི་ཡོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་དུས་རབས་བྱེ་བའི་ཡར་རྒྱས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ཁྲད་པའི་སློག་སྐབས་ནི་ཁྲད་པ་མདུན་མའི་སྤྱོད་རིམ་གྱི་ཁྲད་ཅའི་ཕྱོ་...
ཡུང་གི་སློག་གནས་དེར་རྒྱན་མཐུད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། འགྲུལ་སྤྱོད་ལས་
སྤུས་ཀྱི་རང་བཞིན། རང་བྱུགས་སུ་བྱང་བའི་རང་བཞིན་བཅས་ལྟན་པའི་
འགྱུར་ཐོག་བྱང་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། མགོ་ལྷགས་ཐོག་བརྟག་བྱེད་ཡོ་བྱད་