

འགོས་ནད་རིགས་འགའ་ཤས་འགོག་བཅོས་

བྱད་པའི་ཤེས་བྲ།

(དེབ་གཉིས་པ་)

ཐོད་རང་སྤྱང་སྤྱངས་འཕྲོད་བསྟེན་ནད་འགོག་ས་ཚུགས་གིས་རྩམ་འབྲི་བྱས་པ།

ཐོད་སྤྱངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟན་ཁང་།

འགོས་ནད་རིགས་འགའ་ཤས་འགོག་བཙོས་ཕྱིད་
བའི་ཤེས་བྱ།
(དེབ་གཉིས་པ་)

ཐད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་འཕྲོད་བཞུགས་ནད་འགོག་ས་ཚུགས་གིས་ཚུམ་འབྲི་བྱས་པ།

*

ཐད་སྤྱོད་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་ནས་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱན་པ།

ཐད་སྤྱོད་ས་ཤིན་ཏེ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཟུང་པ།

ཐད་སྤྱོད་ས་ཤིན་ཏེ་པར་འདེབས་བཟོ་བྲལ་ནས་པར་བརྒྱབ་པ།

1977 ལོའི་ཟླ་ 3 ལུ་སར་པར་གཞི་ 1 པར་ཐེངས་ 1 བརྒྱབ་པ།

གཅིག་གྱུར་ཨང་གྲངས་ M14170.12

རྒྱ་གར་གླེང་ཏེ་0.15

几种传染病的防治知识

(第二集)

西藏自治区卫生防疫站编

•
西藏人民出版社翻译出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

1977年5月拉萨第1版第1次印刷

统一书号：M14170·12

定 价：0.15元

མཐོ་གུའུ་ཞིའི་གསུང་བཀའ་།

ང་ཚོས་རིས་པར་ང་ཁྱང་བརྟེན་ཆེན་ཆེན་.....
ཁྱེད་ཀྱང་སྤྱི་ནང་དང་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ནང་གི་...
མཐུན་སྦྲེན་མཐའ་དག་དེ་ཐད་ཀའི་མཐུན་སྦྲེན་
དང་ཐད་ཀ་ཡིན་པའི་མཐུན་སྦྲེན་དེ་ཚོ་ཆང་མ་
ཡུལ་སྒྲོང་བྱས་དེ་རང་རྒྱལ་འདི་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་ས་ཆེན་ཅིག་ཏུ་.....
འཇུགས་སྦྲེན་བྱེད་དགོས།

ལམ་སྟོན་གི་རྒྱུ་ཡིན་པས་རྒྱུ་བཟུང་
ན་ཡན་ལག་སྟོན་གི་རྟེན།

སྦྲེན་བརྟེན་འཕྲོད་བརྟེན་གི་ལས་ཀའི་...
གཙོ་གནད་དེ་ཤྱོད་གསལ་ལ་འཇུག་དགོས།

མི་དམངས་ཡི་ནད་གཞི་ལུང་བཙོན་ཆེན
ཁྲ་ཚོན་འཛུགས་དང་མཉན་བཙོན་བྱེད་དགོས་པ
དང་། མི་དམངས་ཡི་གསོ་རིག་མཉན་ཐུག་འཕྲད
བཞེན་ཡི་བྱ་གཞག་བྱུང་ཚུལ་གཏོང་དགོས།

ཡུལ་ཚོང་བྱས་ནས་འཕྲད་བཞེན་ལ་.....
དང་དོད་དང་། ནད་གཞི་སྤྲུལ་ཆད་ལུང་ཏུ་
གཏོང་བ། བདེ་ཐང་ཡི་ཚུ་ཆད་མཐོ་ཏུ་གཏོང་
བ་བཅས་བྱེད་དགོས།

འགྲོ་བཤྲོད།

《འགྲོ་བཤྲོད་རིགས་འགའ་ཤམ་འགྲོ་བཤྲོད་བཙུག་པའི་ཤེས་་་་
བྱ་》ཞེས་པའི་དེབ་འདི་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་ནང་འགྲོ་བཤྲོད་རྟུངས་གི་ཤེས་་
བྱ་བྱལ་གདལ་གཏོང་བའི་གོ་བདེའི་སློབ་དེབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཟུ
ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་དང་། “སྒྲན་པ་ཀང་རྩེན་མ།” གཞི
རིམ་ལས་བྱེད་པ་བཅས་ལ་དབྱུང་གཞིར་བརྟན་པ་ཡིན།

ཤེས་བྱ་འདིའི་གས་གི་དེབ་དང་པོ་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་རྗེས་དེར་སློབ་
པ་པོ་ཚོས་སྐུལ་མ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་གནང་བུང་བར་ང་ཚོས་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་
རྒྱ་ཡིན། ད་རེས་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་པའི་དེབ་གཉིས་པ་འདིར་ཡང་རྒྱན་
དུ་སློབ་པའི་འགྲོ་བཤྲོད་རིགས་འགའ་ཤམ་དེ་སྒྲན་བཞིན་གཙོ་གནད་དུ་་
བཞག་ནས་ང་སྒྲོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་དོད་དྲག་རང་བཞིན་གི་་་་
འགྲོ་བཤྲོད་ལྟ་འབྲམ་དང་བྱི་བའི་ནད་གཉིས་ཀྱང་ང་སྒྲོད་བྱས་ཡོད།
ལྟ་འབྲམ་དང་བྱི་བའི་ནད་གཉིས་རང་རྒྱལ་དུ་ཆར་གཙོད་བྱས་ཟིན་དུང་
“དོགས་ཟུན་ཆེ་སྒྲིད་གིས་མེས་རྒྱལ་སྤྱོད་སྒྲོབ་་་
སྒྲིད་” པའི་ཆེད་དུ་ནད་རིགས་འདི་གཉིས་པོ་འགྲོ་བཤྲོད་བཙུག་པའི་
ཤེས་བྱ་ཁོང་དུ་ལྷད་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་དགོས་གལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཅིག་་
རེད།

ཚུམ་སྒྲིག་ཕྱི་པའི་བྱ་རིམ་ནང་ཚད་སྒྲུབ་དངོས་གཙུག་རིང་ལུང་
 གི་ལྟ་བུར་བརྟེན་ནས་དེ་བའི་འདིར་མཛུགས་ཁྲིད་གང་སྒྲུབ་ཅི་རུས་བྱས་ཏེ་
 “སྒྲིབ་འཁོག་གཙུག་མཛུགས་འཛིན་” རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་ལྟུགས་ལག་ལེན་
 མཐར་ཕྱིན་བརྟེན་བཟང་། རིགས་པའི་གཞུང་ལྟགས་དང་དོན་དངོས་
 ཟུང་འབྲེལ་བྱུང་པའི་འབད་བཙོན་བྱས་པ་ཡིན། “གནའ་བབྱང
 དེད་སྒྲིབ་དང་། ཕྱི་ལྟུགས་བྱང་སྒྲིབ་” ཕྱི་རྒྱུ་ལྟུགས་
 མཛུགས་མཛུགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་བྱང་ལྟུགས་གས་རིག་དང་ཕྱི་ལྟུགས་གས་
 རིག་ཟུང་འབྲེལ་གི་ཐོག་ནས་ནད་རིགས་འཁོག་བཙོན་ཕྱི་རྒྱུ་ཕྱི་ལྟུགས་
 མཐའ་རྒྱུ་གིས་རང་རྒྱུ་འཛིན་བརྟེན་གསར་བཟོ་བྱུང་འབྲས་ལྟ་
 གཞུང་ཏུ་ཟ་བ་དེ་དག་མཚན་གང་སྒྲུབ་དང་། བྱ་སྒྲིབ་རྒྱ་མཐོང་ཐོག་
 རས་འབྱུང་མེད་ལུ་རིམ་རིག་གནས་གསར་བཟོ་ཆེན་པོའི་བྱུང་འབྲས་
 ལྟུགས་པོ་ཆེ་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ཡོང་བའི་འབད་བཙོན་བྱས་པ་ཡིན།

ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་མ་ལེ་རིང་ལྟུགས་དང་། མཐོ་ཅོ་ཏུང་
 དམོངས་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལྟུགས་གི་ཤེས་ཚད་མི་མཐོ་བའི་ཐོག་
 ཉམས་ལེན་གི་སྒྲིབ་བཟང་ཆུང་བའི་དབང་གིས་སྒྲིབ་དང་ནོར་འཁྲུལ་
 ཞོར་སྒྲིབ་ཏུ་མེད་པས་སྒྲིབ་པ་པོ་ནམས་ནས་སྒྲིབ་བརྟེན་དང་ཡོ་བསྟངས་
 གནད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡོད།

དེད་རང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འཛིན་བརྟེན་ནད་འཁོག་ས་
 རྒྱུགས་གིས།

དཀར་ཆག

ཆ་རིམ་སྐད་སྐྱོད་ཅན་.....	(1)
གཞུང་པ་.....	(8)
ལྷ་འབྲུམ་.....	(16)
ཆུ་འབྲུམ་.....	(23)
སྐལ་ལྷན་པ་སྐྱོད་པ་གསུམ་གྱི་གཉིན་ཅན་.....	(28)
ཆུ་འབྲུམ་གྱི་ནད་.....	(38)
སྐལ་ལྷན་གྱི་ནད་.....	(44)
ས་ནད་.....	(48)
བྱི་བའི་ནད་.....	(55)
ཐུང་བཞོད།	
ས་གནས་སྐད་འབྲུམ་གྱི་ལྷ་པ་.....	(66)
ལྷ་པ་གྱི་མིང་ཚིག་ལྷ་ལྷན་པ་ལྷ་པ་ལྷ་པ་.....	(73)

ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན།

ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ལ་མགྱིན་ཆ་ཡང་ཟེར་བ་རེད། ནད་དེ་ནི་འབྲུ་
ཕུ་ལྷགས་ཐག་བྱ་གུ་དབྱིབས་ཅན་གྱིས་སྤྱོད་བྱས་པའི་དབྱགས་ལམ་གི་འགོས་ནད
དྲོད་ཀྱི་ཆེ་བ་ཅིག་རེད། ནད་དེ་མང་ཆེ་བ་དགུན་དབྱིད་གཉིས་སུ་ལོ་གཉིས་
ནས་བརྒྱད་པར་གི་བྱིས་པར་ཕྱག་པ་མང་བ་ལས་མི་ཀན་པར་ཕྱག་པ་ཉུང་ཉུང་ ཡིན།
ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ཕྱག་མཁན་ཉུང་གས་ལ་སྤྱིང་དང་མཁལ་མའི་ན་ཆ་ཡང་འཁྲིད
གི་རེད།

ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ཕྱག་ན་རྟགས་མཆན་གང་
དང་གང་ཡོད་དམ། སྤྱིར་ན་ནད་འདི་ཕྱག་མ་ཕྱག་དུས་དྲོད་ཀྱི་ཆེ་བ་
དང་། ཆ་བ་བྱས་པ། མིད་པ་ན་བ། མགོ་ན་བ། ཞེ་མེར་ལངས་
ནས་སྐྱག་པ་ཤོར་བ་སྟགས་ཡོང་གི་རེད། མང་ཆེ་བ་ཆ་བ་ཉིན་བརྒྱད་དེ་བྱས་གི་
ཡོད་པ་དང་ཆ་བ་དུལ་ 39 ནས་དུལ་ 40 བར་དུ་ཐིན་གི་ཡོད་ཞིང་ཐོར་བ་དོན་རྗེས་
ཆ་བ་འཇགས་འགྲོ་གི་རེད། མིད་པ་ན་བ་དེས་མཆི་མ་སྟགས་མིད་འཁྱུར་གཏོང་
ཁག་པོ་ཡོང་གི་རེད། སྟོག་ཆེན་དངོས་གཟུགས་སྤངས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་པ་
དང་། རོས་སུ་བྱ་ཐིག་ཉུ་བྱ་དང་ལེབ་དབྱིབས་མེར་སྐྱ་མདོག་དེ་འདྲ་མདོན་ཡོང་
བ་དེ་ཆོ་འཕྲིས་ན་དག་འགྲོ་གི་རེད།

ཐོག་མར་ན་སྐབས་ལྗེ་དྲེག་དཀར་ཞིང་མཐུག་པའི་ཐོག་ལྗེ་རྟེན་གི་འཕྱར་ཐིག
ན་མས་སྤངས་ནས་དམར་པོར་ཕྱར་དེ་ “འབྲི་རྟ་ས་འརྱན་” (སྟོ་སྐན་ཞིག་) ནང་ ལྷར་

ཆགས་པ་དང་། དེ་ནས་ལྷེ་ཤིག་བཞུད་ཏི་ལྷེ་འོ་རྣམས་འཇམ་ལ་ག་རྒྱུ་པའི་
མདྲོག་ལྟར་ཆགས་ཀྱང་ལྷེ་ལྷེ་གི་འབྱར་ཐིག་རྣམས་ནི་“ཆེད་བདུབ་འབྲི་རྟ་ས་……”
འཇིན་”ལྟ་བུ་ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་“ཆེད་བདུབ་འབྲི་རྟ་ས་འཇིན་ལྟ་བུ་འཇིན་” ཟེར་བ་
རེད། ནད་འདི་ཐིག་པའི་ནད་པའི་མཇེང་པ་དང་འབྲམ་རྩས་འོག་གི་མེན་བུ་སྤངས་
ནས་མཐུན་ན་ན་བྱུག་གཏོང་གི་རེད།

ན་ཆ་ཐོག་ནས་རྒྱ་ཆོད་ 24 ནང་ཚུན་དུ་ཐོར་བ་ཐོག་མར་བྱང་ཁོག་གི་རྟོད་
ཆ་དང་མཇེང་པའི་སྤྲད་ཆར་ཐོན་པ་དང་། དེ་ནས་རྒྱ་ཆོད་འགའ་གས་སྤང་
མཚམས་སུ་བྱང་ཁོག་དང་། རྟོད་སྒྲུབ། ལག་པ། མཐར་ཀྱང་བ་བཅས་
ལ་རིམ་བཞིན་བྱུང་འགྲོ་གི་རེད། དཔེ་མཚན་གི་པགས་ཐོར་ནི་ལུས་པོ་ཡོངས་
རྒྱལ་པགས་ཁྲག་རྒྱས་ནས་དམར་པོར་གྱུར་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ཆེ་རྒྱུ་ཁབ་གི་ཅེ་
མོ་འདྲ་བ་བྲམས་ཤིང་། བྲམས་སྤངས་སྟོམས་པའི་འབྱར་ཐིག་རྣམས་དམར་ཁ་
དངས་པ་དང་། ཐོར་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐོན་ནས་རྟོག་འགྲུལ་གི་ལེབ་བྲུགས་སུ་གྱུར་བ་
དེ་ཆོ་མཚུབ་མས་མཐུན་ན་མདྲོག་མེར་སྐྱུ་ཆགས་པ་དང་། མཐུན་ཆར་དུས་དེ་
འབྲམ་དམར་ཐིག་རྒྱང་རྒྱང་ཐོན་ཡོང་གི་རེད། ཐོར་བ་ཚབས་ཆེ་བར་ཁྲག་འཇིར་
བའི་རང་བཞིན་གི་མཛོན་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་མཐུན་ཀྱང་རང་མདྲོག་འབྱུར་གི་མ་
རེད། ཐོར་བ་དེ་ཆོ་རྟག་དུ་བ་འབྲུག་ལངས་ཞིང་། པགས་པའི་གཉེར་སྟབས་
སུ་ཐོར་ཆོགས་ཆེ་ཁར་པགས་ཁྲག་རྒྱས་པའི་རྒྱུན་གིས་གཉེར་རིས་སྐྱུག་པོ་ཆགས་གི་
ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་“གཉེར་རིས་པ་ཏི” ཟེར་བ་རེད། ཆ་རིམས་དམར་སྐྱུ་ཅན་ན་
མཁན་ནད་པ་པལ་ཆེ་བར་ནད་རྟགས་དེ་རྣམས་ཡོང་གི་རེད། ནད་པའི་གདོང་
པགས་ཁྲག་རྒྱས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་དུང་ཐོར་བ་མ་ཐོན་པར་མཆུ་རྟོའི་མཐའ་སྐྱར་
ཐལ་སྐྱུ་མདྲོག་ཆགས་གི་ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་“མཆུ་རྟོ་ཐལ་སྐྱུས་བསྐྱར་བ་” ཟེར་བ་……
རེད། ཐོར་བ་ཐོན་འགོ་རྒྱགས་རྒྱུ་རྟོ་རྒྱ་ཆོད་ 48 ནང་ཚུན་དུ་ཐོན་ཆད་

མཐོ་ཤོས་ལ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་རིམ་བཞིན་འཇགས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དང་། ཉིན་གཉིས་
གསུམ་ནང་ཐོར་པ་ཡོངས་སུ་འཇགས་འགྲོ་གི་རེད། ཐོར་པ་འཇགས་རྒྱུ་པལ་ཆེ
བ་ནད་ལུན་གཟུང་འཁོར་གཅིག་སོང་མཚམས་སུ་ཐོག་མར་ཐོར་པ་ཐོན་པའི་རིམ་པ་
བཞིན་ལུང་མ་འདྲ་བའི་ཐོར་པ་གསུམ་རྣམས་སྤོང་ལ་གདོང་དང་། དེ་ནས་མཇེང་བ
དང་གཟུགས་པོ། མཐར་ལག་པའི་སྤྲེལ་མཐེལ་དང་། རྒྱང་མཐེལ། དཔུང་
པ། བཟ་ག་བཅས་ནས་ལེབ་ལུགས་སུ་སྤྲེལ་གི་རེད།

གོང་གསལ་ནད་ཏྲགས་རྣམས་ནི་ན་ཆ་འདྲིའི་ནད་རིགས་དྲུག་མ་ཐོག་.....
མཁན་ལ་ཡོང་གི་རེད། ཆ་རིགས་དམར་སྒྱ་ཅན་དེའི་ན་ཆུལ་ལ་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན
གི་ཁྱད་པར་ཆེ་ཅམ་ཡོད་པར་བརྟེན་དེའི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ཏེ་ཡང་.....
བའི་རིགས་དང་། དྲུག་མའི་རིགས། དུག་གཡའ་ཐོག་པའི་རིགས།
རྒྱ་དུག་ནད་རིགས། ཕྱི་བཅས་གི་རིགས་བཅས་རིགས་ཁ་གསལ་དབྱེ་ཆ་གི་
རེད།

ཆ་རིམས་དམར་སྒྱ་ཅན་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཐོག་ གི་ཡོད་དམ།

ནད་འདྲིའི་འགོས་ཐོག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ནི་གཙོ་བོ་ཆ་རིམས་དམར་སྒྱ་ཅན་
ཐོག་པའི་ནད་པ་དང་། འབྲུ་སྤྲེལ་ཐོག་གི་འབྲུ་སྤྲེལ་ཅན་ལུས་འབྲུར་གི་
ནད་པ་རེད། འགོས་ཁྲུབ་འགྲོ་སྤྲེལ་གཙོ་བོ་ནི་མཁའ་རླུང་བརྒྱན་ནས་འགྲོ་བ་
དེ་རེད། ནད་པ་དང་ཡང་ན་འབྲུ་སྤྲེལ་འབྲུར་ཅན་གིས་སྤྲེལ་ཆ་ཤོད་པ་དང་
ཏལ་སྤྲེལ་གྱི་པའི་སྤྲེལ་སུ་ནད་འབྲུ་རྣམས་མཆིལ་མ་དང་མཉམ་དུ་མཁའ་རླུང་ནང་
དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་ན་ཆ་འགོས་སྤྲེལ་བའི་མིས་ནད་འབྲུ་ཡོད་པའི་མཁའ་རླུང་དེ་.....
རིགས་བརྒྱུད་ན་ཆ་རིམས་དམར་སྒྱ་ཅན་འགོས་ཉིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་ནད་
པས་བཅད་སྤྲེལ་བཏང་བའི་རྩ་སྤྲེལ་དང་། སྤྲེལ་ཆས། དཔེ་དེབ། ཅེད་

ཆས་ལོགས་ནས་ཀྱང་འགོས་གི་རེད།

ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ཐོག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས་སམ།

1. ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ཐོག་པའི་ནད་པ་ཚོ་དུས་ཐོག་དུ་ལོགས་.....
བཀར་བཞག་ནས་སྐྱ་བཙོས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྐྱ་ཁང་དུ་བཟུང་ནས་ལོགས་
བཀར་འཛིག་པའམ་ཡང་ན་ཆ་རྒྱན་གང་འཆམས་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཆང་ཡིན་ བྱིན་ལོགས་
བཀར་བཞག་ནས་སྐྱ་བཙོས་བྱེད་དགོས་གི་རེད། དུག་འགོག་སྐྱ་རྒྱས་སྐྱ་.....
བཙོས་ཉིན་བདུན་བྱས་རྗེས་ལོགས་བཀར་མ་བཞག་ན་འགྲིག

2. བྱིས་པའི་ཆན་ཁག་གིས་བྱིས་པར་ན་ཆ་ཐོག་པ་གེས་འཕུལ་དེ་དང་.....
འབྲེལ་གདུགས་བྱེད་མཁན་ལ་ལྟ་ཞིབ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས། བྱིས་པར་གྲོ་བའི་
གཉན་ཆད་རྒྱས་འཕུལ་དུས་ཐོག་དུ་སྐྱ་ཆིང་མའི་སྐུ་དང་ཡང་ན་སྐྱ་རིགས་གཞན་
གིས་སྐྱ་བཙོས་བྱེད་དགོས། བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་ནི་ནད་པ་མཆུག་
མ་དེར་ན་ཆ་ཐོག་ནས་བཟུངས་ཉིན་བདུན་ནས་བཅུའི་བར་ཡིན། གཟུགས་པོ་རྩྭ་
བ་དང་ནད་འབྲ་ལུས་འབྲར་ཅན་ལ་རྟོའང་ཨན་རིགས་གི་སྐྱ་ཉིན་གསུམ་གཏོང་བ་ཅུ་.....
བཅུག་ཏེ་ན་ཆ་ཐོག་འགོག་བྱེད་དགོས།

3. འགོས་ཁབ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱིས་པའི་ཆན་ཁག་གིས་ཞོགས་.....
པའི་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ཆ་རིམས་དམར་སྐྱ་ཅན་ཐོག་པའི་དོགས་པ་ཡོད་རིགས་.....
ནམས་ལོགས་བཀར་འཛིག་དགོས་པ་དང་། གྲོ་བའི་གཉན་ཆད་རྒྱས་པ་དང་ཁྲོག་
ཆེན་དངོས་གཟུགས་ལ་གཉན་ཆད་རྒྱས་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་ཚོ་ཡང་ལོགས་བཀར་བཞག་
ཏེ་སྐྱ་བཙོས་བྱེད་དགོས།

4. འགོས་ཁབ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱིས་པ་ཚོ་མི་ཚོགས་འདུ་ས་དང་
ནད་པའི་བྱིམ་དུ་གཏོང་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད། མང་ཚོགས་ཆོར་ཡང་མི་ཚོགས་འདུ་

སར་ཁ་རས་ཀྱག་རྒྱུ་སྤུལ་མ་བྱེད་དགོས།

5. གཞུགས་པོར་སྤྱོད་བརྟེན་ཀྱན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ན་ཆ་འགྲོག་བྱགས་་་
ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱལ་གཅེས་འཕྲོད་བཞུག་ལས་འགྲུལ་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་
ལྷས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས།

6. གྲུང་ལུགས་གསེར་གྲོ་སྤྲོད་གིས་སྤྲོད་འགྲོག་བྱེད་ཐབས་ནི། རྒྱ་
མཚའི་མེ་ཏོག་ཞོ་ལྡ་དང་། ར་ཤང་དབང་ལུག་དང་ཏང་ཏུད་སོ་སོ་ནས་ཞོ་གང་་་
སྐར་ལ། ཨ་རུ་ར་གསོས་པ་དང་དར་ཤིང་སྐ་མའི་ལོ་མ་མཉེན་པ་སོ་སོ་ནས་ཞོ་་་
གསུམ་རེ་བཅས་བསྐོལ་ཏེ་ཉིན་རེ་ཐངས་གསུམ་རེ་བྱས་ནས་རའི་ཆབ་ཏུ་འབྱུང་་་་་་
དགོས།

དོ་སྤང་བྱེད་རྒྱུར། སྤྲོད་གཏོང་བའི་དུས་སྐབས་ནང་ཆགས་ཤ་དང་།
ལུག་ཤ། སྤྲོས་ཅི། དེ་མིན་ཚུག་དུག་ཡོད་རིགས་གི་ཟས་བཟའ་མི་རུང་།

ཆ་རིམས་དམར་སྒྱ་ཅན་ཚུག་ན་གང་འདྲ་བྱེད་་་་་་
དགོས་ལམ།

1. དོད་དུག་གི་ཆ་བ་རྒྱས་པའི་རིང་ཉལ་ནས་ངལ་གསོ་རྒྱག་པ་དང་།
གཡོག་བྱེད་ལ་བྱགས་སྤྲོད་རྒྱག་དགོས་པའི་ཐོག་ཆུ་འཁོལ་མང་ཅམ་འབྱུང་བ་དང་།
འཆུ་བདེ་བ་དང་བཏུད་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན། རུས་ཐང་དང་། འོ་
མ། འབས་ཐུག ཐུག་པ་སོགས་བཟའ་བཏུང་བྱེད་དགོས།

2. དམིགས་བསལ་ཕན་རུས་ཐོན་པའི་སྤྲོད་བཅོས། ཆིང་མའེ་སྤྱུ་
ནི་ཆ་རིམས་དམར་སྒྱ་ཅན་བཅོས་པའི་དམིགས་བསལ་ཕན་རུས་ཐོན་པའི་སྤྲོད་ཅིག་་་
རེད། བྱིས་པར་ཉིན་རེ་གཞུགས་པོའི་མྱོད་ཆད་སྤྱི་རྒྱ་གང་རེར་སྤྲོད་གི་ཆད་གཞི་
གངས་ཉིས་ཁྲིར་བཙིས་ཏེ་ཐངས་གཉིས་སུ་བཞོས་ནས་ཤ་གནད་ལ་ཁབ་རྒྱག་དགོས་་་
པ་དང་། མི་ཁྱན་པར་ཉིན་རེ་སྤྲོད་གི་ཆད་གཞི་གངས་ཁྲི་ 40 ནས་ 80 བར་རེ་

(ནད་གཞི་རིགས་དཀྱིལ་མར་ཡིན་) བྱས་ཏེ་སྐྱོན་ཚུ་བསྐྱེས་ནས་ཐེངས་མ་གསུམ་མམ་
 བཞིར་བཞོས་ཏེ་ཁབ་བརྒྱབ་ན་འགྲིགས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་ལྷ་ག་དཔྱིན་ཆིང་
 མའེ་སྤུ་གི་འ་ཚུ་ཐེངས་མ་གཅིག་གམ་གཉིས་ལ་བཞོས་ནས་ཁབ་བརྒྱབ་ ནའང་.....
 འགྲིགས། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཁབ་ཉིན་དུག་ནས་བརྒྱད་བར་བསྐྱད་མར་ཁྱུག་ཁྱུ་དེ་
 བྱི་སྐྱོན་བཅོས་གི་དུས་ལྷན་གཅིག་ཡིན། སྤ་ཙམ་ནས་ཆིང་མའེ་སྤུ་གི་ཁབ་བརྒྱབ་
 ན་ནད་ལྷན་ཐུང་དུ་གཏོང་བ་དང་ནད་རྟགས་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་ལན་འབྲས་ མངོན་...
 གསལ་དོད་པོ་ཐོན་བྱུ་མ་ཟད། ནད་གཞན་འཁྱིད་ཁྱུ་འི་ཆད་ཀྱང་ཉུང་དུ་
 གཏོང་བྱུ་གི་རེད། དུག་གཡའ་སྐྱེ་བའི་རིགས་དང་ནག་དུག་ནད་རིགས་གི་
 ནད་གཞིར་ཆིང་མའེ་སྤུ་བཅད་སྤྱད་གཏོང་ཆད་དེ་ཉིན་རེར་སྐྱོན་གི་ཆད་གཞི་གྲངས་...
 བྱི་ 160 ནས་ 240 བར་དུ་སྐར་དགོས། ཁབ་དངོས་སུ་མ་བརྒྱབ་གོང་དུ་བགས་
 བའི་ནད་དུ་ཆོད་ལྷ་ཕྱེད་ཁྱུར་དོ་སྐྱང་བྱས་ནས་སྐྱོན་ཆིང་མའེ་སྤུ་མ་འཕྱོད་ མཁན་...
 ལ་སི་རྟོའན་སྤུ་དང་། ཉུང་མའེ་སྤུ། རྟོའང་ཨན་སྐགས་གང་རུང་བདམས་
 ནས་བཅད་སྤྱད་གཏོང་དགོས།

3. དེ་མིན་གི་སྐྱོན་བཅོས་ཕྱེད་ཐབས་ནི་ནད་ཐོག་སྐྱོན་འཁེལ་ཕྱེད་དགོས་
 བའི་ཐོག་ནད་བབ་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྱངས་ཁག་དང་སྐྱོན་ཚུ་ཁྱུག་དགོས།

4. ཀྱང་ལུགས་གསེ་རིག་སྐྱོན་མིན་མིན་བཅོས་ཕྱེད་ཐབས།
 སྤྱིར་ཕྱེད་དང་པོ། བྱིང་མངར་ཞོ་དོ་དང་། ས་ལོ་སྤྱུག་འདྲ་ཞོ་གསུམ་
 བསྐྱེལ་ནས་གཏོང་དགོས།

སྤྱིར་ཕྱེད་ཉིས་པ། སྤྱི་བུང་དང་འདམ་རྩའི་ཅ་བ་ (རྩེན་པ་དགོས་) ཞོ་
 ལུ་ནས་སྤར་གང་བར་བསྐྱེལ་ནས་གཏོང་དགོས།

སྤྱིར་ཕྱེད་གསུམ་པ། རྩོ་ཁྱུས་དཀར་པོ་རྩེན་པ་ (བསྐྱེལ་རྩེས་སྤྲིགས་མ་
 གཤོ་དགོས་) ཞོ་བཞི་དང་། ཅིན་ཡིན་ཏུ་སྤར་གང་། ཏིང་ཏིད་དང་སྤྱི་བ་ས་ས་

ནས་ཞི་གསུམ་རེ་བཅས་བསྐྱེད་ནས་གཏོང་དགོས། གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱང་།
 སྦྱར་ཕྱི་འདི་ཆ་རིམས་དམར་སྒྱུ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་སྤོན་རྗེས་ཁ་ནང་དང་མིད་པར་མ་ལ་
 སྦྱས་ནས་ཕུལ་དྲི་རན་བ་ཤོ་བའི་ཆབས་ཆེད་ནད་ལ་འཆམས་པ་དང་། བཏུང་རྒྱུ་
 སྤན་གཙུག་པོ་ཡིན་པས་ཡང་ཡང་འཐུང་དགོས།

སྦྱར་ཕྱི་བཞི་པ། ཁམ་ཤིང་གི་ཡལ་ག བེད་སྦྱུད་གཏོང་སྒྲངས་་་
 བློ། ཁམ་ཤིང་གི་ཡལ་གར་ལྷ་བརྒྱབ་ནས་འཛོགས་རྗེས་རས་བྱམ་བརྒྱབ་ཏེ་བཙོར་
 བའི་ཁྲ་བ་ཁ་ནང་དུ་ཉར་ནས་བཤལ་བཤལ་གཏོང་དགོས།

གག་པ།

གག་པ་ནི་གག་པ་འི་དབྱུག་དབྱེའམ་འབྲུ་ཕྱས་སྒྲིབ་བྱས་པ་འི་དབྱུགས་
ལམ་གྱི་དོད་དྲག་འགོས་ནད་ཅིག་རེད། རང་འཇིག་རྟེན་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ནད་དེ་གཙོ་བོ་ཁ་
གྲམས་ནས་འགོས་ཕྱིན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་སྒྲིབ་དབྱེད་ནམ་དུས་གཉིས་སྒྲུབ་མང་
བ་དང་། བྱིས་པར་ཕྱིན་པ་མང་བ་ལས་མི་ཆུན་པར་ཕྱིན་པ་ཉུང་ཉུང་རེད།
ནད་དེ་ཕྱིན་རྗེས་གལ་ཏེ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྒྲིབ་པ་ཅས་མ་བྱས་ན་ཕྱིན་ཏེ་ཡང་ཡོད།

གག་པ་ཕྱིན་ན་རྟགས་མཚན་གང་དང་གང་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་

དམ། གག་པ་དེ་ཕྱིན་མར་དལ་པོའི་ངང་ནས་ན་གྱི་རེད། མང་ཆེ་བར་
ནད་རྟགས་གྱི་ཆར་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་མེད་ཅིང་སྒྱུར་ན་ཉོབ་མདངས་ཆེ་བ་དང་། མིད་
མཁྱིན་ལ་ན་བྱུག་གཏོང་བ། མིད་འཁྱུར་གཏོང་དཀའ་བ། ཁ་ཆུ་དོན་པ།
ཟས་ལ་དང་ཁ་མེད་པ་སོགས་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོང་བ་ལས་ཆ་བ་ཆེན་པོ་རྒྱས་གྱི་མ་ཀྱོང་
རེད། གག་པ་ནི་རིགས་བཞི་ལ་དབྱེ་ཆོག་པ་དེ་ཡང་ན་ཆ་ཕྱིན་ཆད་ཆེ་ཆུང་ལ་
གཞིགས་ཏེ་བྱེ་བའི་གག་པ་དང་། མཁྱིན་པའི་གག་པ། སྒྲུབ་པའི་གག་
པ། ལྷན་པའི་གནས་གཞན་གྱི་གག་པ་བཅས་སྒྲུབ་དབྱེ་ཆོག མི་ཆུན་པ་དང་
བྱིས་པ་ཆུན་གྲས་ལ་ཕྱིན་པའི་གག་པ་ནི་ཕལ་ཆེ་བ་བྱེ་བའི་གག་པ་ཡིན་པ་དང་།
གག་པ་རིགས་གཞན་རྣམས་ནི་གཙོ་བོ་བྱིས་པ་ཆུང་གྲས་ལ་ཕྱིན་གྱི་རེད།

བྱེ་བའི་གག་པ་དེ་ཡང་རིགས་ཡང་བ་དང་། རིགས་དཀྱུས་མ།

རིགས་ལྗོངས་པ་བཅས་ལ་དབྱེ་ཆོག