

མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

本书根据甘肃科学技术出版社1988年3月第1版兰州第1次印刷版本翻译出版。

དེ་ལ་དེ་ནི་ཞི་ཀན་མཐུ་ཚན་རིག་ལག་ཅེས་དཔེ་སྟན་ཁང་གི་ 1988 ལོའི་ཟླ་ 3 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་
ལན་ཀྱུ་ཡི་པར་ཐངས་ 1 པ་གཞིར་བཅུང་སྟེ་བསྟར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟན་ལའན་ལའྲར་བ། ཡུར་ཁོ།

དབུལ་བུལ་ཕུག་བསྟར་གྱི་དཔེ་ཚལས།

སྤྱི་ཚུ་སྐམ་པོ་ཁི་ལྟར་སྟར་བཙོ་བྱེད་དགོས།

ཅིན་ལིན་མེ་དང་ཀའ་ཁྲར་ཡུའི་ཡིས་བསྟན།

ལི་ལྷན་ལུ་དང་རྟ་རྟོས་བསྟར།

ཞི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་གིས་བསྟན་ནས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་པ།

1991 ལོའི་ཟླ་ 1 པར་པར་གཞི་ 1 པ་བསྟན་པ།

1991 ལོའི་ཟླ་ 1 པར་པོ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པ་བཅུབ་པ།

དྲིལ་རིམ་གྱི་ 0.55

责任编辑：普日科

脱贫致富丛书

怎样调制青干草

金岭梅 高崇岳 编

李顺录 达多 译

(藏文)

民族出版社出版发行 新华书店经销

民族印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：2 1/2

1991 年 1 月第 1 版

1991 年 1 月北京第 1 次印刷

印数：0001—400册 定价：0.55元

I S B N 7—105—01241—2/S·9

民文

(藏2)

འགོ་བརྗོད།

དང་གི་སྐབས་འདྲ་གཅིག་པའི་ཀླང་ལྷ་ཆང་འཛམས་ལྷོས་ཆོགས་་་་
ཐེངས་གསུམ་པ་འཛོགས་ཚུན། རང་ཀྱལ་གྱི་སྤྱང་གསེབ་ཏུ་འགྱུར་ལྷོག་ཏེ་
ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་། སྤྱང་གསེབ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཉིན་རེ་བཞིན་ཇེ་
འཕྱུག་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། ལྷ་ཆེན་ཞིང་པ་ན་མས་ཀྱིས་ཁོམ་རའི་དགོས་མཁོ་
དང་བསྟན་པའི་ཆེད་ཏུ་ཐོན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་བཙོན་སེམས་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་
སྤྱང་གསེབ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་བསྟུན་མར་འཕར་བྱུང་བ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་
རང་ཀྱལ་ནི་ཞིང་པའི་མི་གངས་དྲུང་ཕུར་བརྒྱད་ལྷན་པའི་ཀྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡིན་པས་གོམ་གང་མདུན་སྒྲོས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་སྐྱར་བཞོད་དང་འཕེལ་
ལྷོས་གཏོང་རྒྱར་ལྷོད་གཡང་ཡེ་ནས་གཏོང་རྒྱ་མེད། ཞིང་ལས་འཕེལ་ལྷོས་
གཏོང་རྒྱར་གཅིག་ནས་མིད་རྒྱས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཆན་
རིག་ལ་བརྟེན་དགོས། སྤྱང་གསེབ་ལ་ཆ་མཚན་ན་ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་
དགོས་མཁོ་རེ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད། རང་ཀྱལ་སྤྱང་
གསེབ་ཏུ་རང་བྱུང་གི་ཆ་ཁྱེན་དང་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུ་ཆད་ཐད་ཁྱད་པར་ཆེན་
པོ་ཡོད་པས། དབུལ་སོངས་ས་ཁུལ་གྱི་ནམ་པ་འགྱུར་བ་བྱེད་བསམས་ན།
རིས་པར་ཏུ་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་དང་རྩས་ལྷན་རིང་བའི་འབད་
བཙོན་བྱེད་དགོས།

དབུལ་སོངས་ས་ཁུལ་གྱི་ནམ་པ་འགྱུར་བ་བྱེད་རྒྱར་དོན་དངོས་་་་་་

གཞིར་བཟུང་བ་དང་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཕྱི་སྟེ་དུས་དང་ཁག་བཞེས་ནས་
 བཅས་སྐྱོད་ཕྱིད་དཀོས། རྒྱལ་སྤྱི་ཕྱི་ཁྱེད་ཁང་གི་རྒྱལ་གསུམ་ས་ཁུལ་གྱི་
 ཞིང་ལས་འཛུགས་སྐྱོན་འགོ་བྱིད་ཆོ་རྒྱུད་གིས་རྒྱལ་གསུམ་ས་ཁུལ་གྱི་དུད་...
 ཆང་བྱི་སྐྱོད་མང་པོར་ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་སྐྱོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁྱེད་གདལ་དུ་...
 སྤེལ་བསྐྱབས་དང་། ཉེར་སྐྱོད་ལག་ཅུལ་གསར་སྤེལ་ཕྱིད་རྒྱུར་སྐྱུལ་འདྲེད།
 དབུལ་བུལ་ཕྱུག་འཕྱར་གྱི་ཐབས་ལམ་འཆོལ་རོགས་བཅས་ཕྱིད་རྒྱུ་དང་།
 ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་སྐྱོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དུས་ཐོག་དུ་ཁྱོད་གསེབ་དུ་སྐྱེལ་རྒྱུ་
 ཆེད་དུ། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་དབུལ་བུལ་ཕྱུག་འཕྱར་གྱི་དཔེ་ཆོགས་ཞེས་
 བྱ་བ་ཞིག་ཅ་འཛུགས་དང་པར་སྐྱོན་ཕྱིད་ཅིས་ཡོད། དཔེ་ཆོགས་འདི་ནི་
 འབྲེལ་ཡོད་མཁས་ཆེན་རྣམ་པས་ཅུམ་འབྲི་གནང་ཞིང་། སྐབས་ལྷན་འབྲེང་
 རིམ་ཡན་གྱི་རིག་གནས་ཅུ་ཆད་ལྷན་པའི་ཁེར་རྒྱུད་ཞིང་པ་དང་། ཆེད་
 ལས་དུད་ཆང་། གཞི་རིམ་ལག་ཅུལ་རྒྱུད་འཛིན་པ། བྱིས་གཉེར་ལག་ཤེས་
 བཟོ་ལས་དང་ཁྱོད་དལ་ཁེ་ལས་ཀྱི་བཟོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཟིགས་པའི་དཔེ་...
 དེབ་ཡིན་པ་དང་། བྱང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་གས་སྤེལ་དང་། འདེབས་འཛུའ།
 ཐོན་རྫས་ལ་ཐོག་མའི་ལས་སྐྱོན། ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་བདག་གཉེར་དོ་དམ། མ་
 གནས་ཞིབ་ཅིས། ཆང་ཐོག་བདག་གཉེར་སོགས་སྐྱོར་གྱི་ཆང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་
 ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཤེས་སྤྲོ་ཞིང་གོ་བདེ་བ་དང་།
 གནད་བསྐྱེད་གིང་སྐྱོད་གོ་ཆེད་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད།

རྒྱལ་སྤྱི་ཕྱི་ཁྱེད་ཁང་གི་རྒྱལ་གསུམ་ས་ཁུལ་གྱི་ཞིང་ལས་འཛུགས་...
 སྐྱོན་འགོ་བྱིད་ཆོ་རྒྱུད་གིས་དཔེ་ཆོགས་འདི་ཅུམ་འབྲི་ཕྱིད་རྒྱུ་དང་།
 གན་མཉུ་ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་དུ་སྐྱོན་རྒྱུ། དགོ་
 གན་ཆེན་མོ་རེན་ཅི་ཤོད་ཡིས་ཅུམ་སྐྱོག་གི་གཙོ་འགན་བཞེས་རྒྱུ་བཅས་...

མངག་པཅོལ་གནང་ཡོད། ང་ཚོའི་རྒྱ་ཚད་དམན་པའི་དབང་གིས་སྒྲིན་དང་
ནོར་འཁྲལ་འགོག་མེད་དུ་ཡོང་ངེས་པས། མཁྱེན་སྒྲིན་ཡངས་པའི་སྒྲིག་པ་
པོ་ནམ་པས་ལེགས་བསྐྱབ་ཉེས་པཅོས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་གནང་རོགས་ཅུ་གྱུ་''
ཡིན།

《དབུལ་བུལ་ཕུག་འགྱུར་གྱི་དཔེ་ཆོགས་》

ཚུམ་སྒྲིག་ཁྱེ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས།

1987.10.

དཀར་ཆབ།

དང་པོ། རྩ་མཉམ་པའི་རྩ་བ་བཤམ་པ། (1)

གཉིས་པ། རྩ་མཉམ་པ་རྩམ་པའི་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ། (15)

གསུམ་པ། རྩ་མཉམ་པ་གསལ་བྱེད་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ། (33)

བཞི་པ། རྩ་མཉམ་པའི་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ་གསལ་བྱེད་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ། (43)

ལྔ་པ། རྩ་མཉམ་པ་བཤམ་པའི་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ། (52)

དྲུག་པ། རྩ་མཉམ་པ་བཤམ་པའི་ཕྱི་རྩ་བཤམ་པ། (62)

དང་པོ། རྩ་མཉམ་པའི་སྐར་མེད་པ།

འཕྲིག་ཁུལ་དུ་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་དུས་ཆེགས་སུ་གཟན་མྱ་མང་དུགས་་་་
ཤིང་སྐྱེ་མཆེད་མེན་པའི་དུས་ཆེགས་སུ་གཟན་མྱ་དཀོན་པའི་གནད་ དོན་་་
འདི་འདྲ་ཞིག་རྟག་པར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་སྟེ། ས་ཁུལ་འགའ་ཞིག་དུ་སྐྱུགས་
ཚྭ་གནས་ས་“དབྱར་ཀར་ཁ་བསྔད་ཆེ། རྩན་ཀར་ག་ཤིང་རྒྱས། དབྱན་ཁར་
ག་ཤིང་ཞན། དཔྱིད་ཀར་སྐྱག་གི་ཐོབས”བཅས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་འབྱུང་གི་
ཡོད། དུས་ཆེགས་ལ་འབྱུང་ཕྱིན་ཕྱིང་པའི་སྐོན་གྱིས་ཕྱིང་པའི་གཟན་མྱ་
དང་སྐྱུགས་ཚྭ་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འགལ་བ་དེ་རིགས་ཀྱི་དབང་གིས་་་་
ཕྱིང་པའི་འཁོར་སྐྱོད་རན་པ་དེ་རིགས་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་ཕྱིད་དཀོས་ཀྱི་་་
རིད་ཐེར་ན། དཀོས་བལྟས་ན་རྩ་མཉམ་པོ་བཟོ་བྱ་ནི་སྤངས་པའི་ཞིང་
ཕྱིད་སྐྱ་བ་དང་། ལ་ལགས་ཀྱིས་ལ་ཉེས་གསལ་བྱ། གཟན་མྱ་བེད་སྐྱོད་
ལགས་མཐུན་ཕྱིད་བྱ་བཅས་ཀྱི་ཕན་ཏུ་ས་ལྟན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན།

འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་སྐྱུགས་ལས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དག་གིས་རྩ་
མྱ་སྐྱ་མཉམ་པོ་ཐོན་སྐྱོད་ཕྱིད་པར་མཐོང་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་ལྟའི་རྩ་མྱ་རང་སྐྱུགས་སུ་སྐྱམ་པའི་ཐབས་་་
ཤེས་སྐྱོད་པ་ནས་བྱ་བྱུང་དུ་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་སྐྱམ་བཟོ་ཕྱིད་སྤངས་བེད་་་་
སྐྱོད་ཕྱིད་པར་འཕེལ་རྒྱས་བྱང་ཏེ། རྩ་མྱ་སྐྱ་མཉམ་པོ་སྐྱར་བཟོ་དང་གསལ་
ཉར་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རང་རྒྱལ་ལའང་རང་སྐྱུགས་སུ་སྐྱམ་པའི་ཐབས་

བེས་པེད་ཐུང་དེ་མེ་མུ་སྐམ་པོ་ཐུར་བཙོ་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་རྒྱན་ཡོད། 9.
 ལམ་པོ་ཤས་རིང་འདྲེབས་འཇུགས་ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཙུག་མྱོང་
 རྒྱལ་ཁམས་ལས་དར་བཙུག་ཆབས་ཅིག 10. མེ་མུ་སྐམ་པོ་ཐུར་བཙོ་བྱེད་
 པའི་ལས་ཀྱི་དེའི་དོན་ལྷིང་མི་ཙམ་གྱིས་ལྷར་ལས་ལྷག་པར་རྒྱས་འཛིན་
 བྱུང་ནས། 11. འཕྲོག་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་གཏན་ནམ་དུས་གཏན་ཐྱིད་
 ཅམ་ཡིན་པའི་མུ་མཚུ་ར་གསར་འཇུགས་བྱས་ཏེ། 12. མྱོ་རྒྱལ་ལ་དགུན་ཁ་
 དང་དཔྱིད་ཀྱི་དུས་ཅིག་གི་གཟན་མུ་གསོག་ཉར་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
 13. ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་དུ་མོ་རྟོག་སྒྲིག་མ་འགའ་ཞིག་གསར་ཉར་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་
 ལྟོ། 14. ད་དུང་མུ་ཞིང་ལས་འདྲེབས་བྱེད་པ་དང་། 15. ལྷང་ཁྱུར་དང་ལ་ཁྱུར་
 ལ་མུ་འདྲེབས་པའམ་རི་སྐྱེས་གཟན་མུ་པེད་ཐུང་དེ་མེ་མུ་སྐམ་པོ་རེས་...
 ཅན་ཞིག་ཐུར་བཙོ་དང་གསོག་ཉར་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཐོན་སྐྱེད་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་མུ་མཚུ་པའི་ལ་སྐྱེས་བྱས་ཏེ་བཙོ་བྱེད་
 པའི་མུ་མུ་སྐམ་པོ་དེ་རིགས་ལ་རྩ་བཅུད་འཕེལ་རྒྱལ་ས། 16. མྱོ་རྒྱལ་ལ་
 ཟ་འདྲོད་གྱི་ཡོད་པས་དེ་ནི་རྒྱལ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེད་གྱི་
 དཔེས་རྒྱས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ར་ཐུང་བྱུང་ཡོད།

(དང་པོ་)མེ་མུ་སྐམ་པོའི་བྱེད་ཆོས།

1. མུ་མཚུ་གྱི་རྩ་བཅུད་ལེགས་པར་ཉར་བྱེད། ཐུས་
 ལེགས་མུ་མུ་སྐམ་པོ་ནི་མདོག་མུ་ཞིང་ཏེ་ཞིས་ཡོད་པ་དང་རྩུ་ལ་ཕྱག་
 གི་རྒྱ་འཕེལ་པོ་ཡོད། སྐ་མ་མང་ཅམ་ལུས་བཟུང་བཙུག་ཀྱི་དག་ལ་
 གཉེན་ཆ་ལྡན་པ་བཅས་ཡིན། དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ལྷར་ན་མའི་ཐབས་
 གིས་བཞུལ་སྐྱེས་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུར་བཙོ་བྱེད་པའི་མུ་མུ་སྐམ་
 པོས་བརྒྱ་ཆ་ 90 ནས་ 93 པར་གྱི་རྩ་བཅུད་ཉར་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད་

ལྷུངས་དེའི་རྩ་བཅུད་ཀྱི་རིག་ཐང་སྐྱེ་མ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། རྟག་ཏུ་
 མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་ལྷ་ཐང་ཐོག་གི་སྟེ་མ་ཅན་གྱི་ལྷ་སྐམ་ལ་སྤྱི་
 དྭཀར་ཅིང་པ་བརྒྱ་ཆ་ 10 ནས་ 20 བར་ཞིག་འདྲེས་ཡོད་པ་དེ་སྟེ་མ་ཅན་
 གྱི་སྐྱེ་མ་ལ་འདྲེས་ཡོད་པའི་སྤྱི་དྭཀར་ཅིང་པ་ལས་ལྷུང་གསུམ་ཡན་གྱིས་
 མང་བ་ཡོད་པ་དང་། ཅི་སྟེ་ཅིང་པ་བརྒྱ་ཆ་ 22 ནས་ 33 བར་ཞིག་
 འདྲེས་ཡོད་པ་དེ་སྐྱེ་མ་ལས་ཕྱིད་ཀ་ཅན་གྱི་ཉུང་བ་ཡོད་པ། ཕྱིར་ཐོན་
 པའི་ཉན་མེད་དངོས་པོ་བརྒྱ་ཆ་ 40 ནས་ 54 བར་ཞིག་འདྲེས་ཡོད་པ་དེ་
 སྐྱེ་མ་དང་ཉན་མེད་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རེད། ལྷུང་ལེགས་སྟེ་ལྷ་སྐམ་པོས་
 ལྷ་ཐན་སྟེ་ལྷུངས་ཉན་དང་། བ་ལྷང་། ར་ལྷུང་སྐྱེ་མས་སྐྱེ་མ་འཛོལ་བའི་དགོས་
 མཐོང་སྟེ་ལྷུང་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། དྭཀར་རྒྱུ་ལས་ཅན་ཞིག་འདྲོན་
 རྒྱུ་ལས་ཉན་ལྷུངས་ལྷུང་ཕྱི་བར་མཐོང་བའི་རྩ་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཐོང་ཡང་
 སྟེ་ལྷུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

2. རྒྱུ་ཆད་མཐོང་བ་དང་ཡི་གར་འཕྲོད་པ། ལྷུང་ལེགས་
 སྟེ་ལྷ་སྐམ་པོ་གསལ་ཉུང་ལྷུངས་མཐུན་ཞིག་ལྷུང་ཉན་ལྷ་ལྷུང་བརྒྱུ་ལས་ནས་
 ལྷུང་ལངས་ཆེས་ལྷུང་པོ་བ་ཞིག་པོ་འབྱུང་ནས་ཁ་ལ་འཕྲོད་གསུང་བས་
 སྟེ་ལྷུངས་ཀྱིས་ཐ་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རེ་ལྷུང་དང་པོའི་སྐྱེ་མ་ནས་
 གཟན་ལྷ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྟེ་ཆོགས་ཡོད་ཏུ་ལྷ་སྐམ་པོ་སྤྱིར་
 བཟོ་བྱས་ཆེས་བ་ལྷང་གིས་གཟན་ལྷུང་ཆེ་སྟེ་ཅིང་པ་འཕྲོད་ཆད་ཆད་མ་མཐོང་
 རྒྱུ་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་།

3. ཡིད་ཕྲོད་ལྱེད་བའི་པོ་ཡོད་པ། ལྷུང་ལེགས་ཀྱི་སྟེ་ལྷ་
 སྐམ་པོར་དོད་མ་ཡག་པོ་བྱེད་བྱུང་བ་བྱུང་ན་ཡོ་མང་པོར་གསལ་ཉུང་
 ལྷུང་གི་ཡོད། རང་རྒྱུ་ལྷུང་ལྷུང་དྭཀར་ཁ་དང་དབྱིད་ཀའི་དྭཀར་ཆོགས་

རྟུ་མིག་ 1 བ། བ་མང་གིས་གཞན་མ་འཁྱུག་པ་མྱོང་། (འཁྱུ་ཆ)

གཞན་ཅུ་མིང་།	འདྲ་མཉམ་	ཐུ་དཀར་ མཉམ་ཅུང་པ	ཞལ་ མཉམ་ཅུང་པ	མེ་མཉམ་ཅུང་པ	ཐུར་ཐུན་ཏན་ མཉམ་དངམ་པ
འཇམ་ལྷ་མོ་	མཉམ་པ	58	58	64	63
	མཉམ་པ	48	55	68	64
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་	མཉམ་པ	69	50	45	55
	མཉམ་པ	72	35	45	72
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་	མཉམ་པ	65	35	42	66
	མཉམ་པ	65	65	47	68

[illegible]

4. གཟུགས་མེད་ཐུང་པ་ལ་ཕྱི་མི་ཞིང་ཆུང་པ་མེད་པ་དེ་ལྟར་
བཞུགས་པར། སང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་མེད་ཐོན་པུང་ས་འབྲེལ་པོ་ཡིན་པ་ས།
འཕྲུལ་ཁུལ་ཏུ་སང་པུང་མི་ཐང་རྒྱ་མིན་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཞིང་ལས་ས་
ཁུལ་ཏུ་མི་ཉེར་ལ་ཕྱོད་པོ་མི་ཕྱུག་པ་མཁན་མི་དང་། མཁན་མི་དང་། འཁྲི་

མིང་། འདེབས་འཇུགས་བྱས་པའི་གཟན་མུ་བཅས་ཆང་མས་སྒྲི་མུ་སྐམ་
 བོ་བཙོས་ཆོག་། ཁ་རྒྱན་དུ་“དབྱར་ཁའི་མུ་ནི་དབྱར་ཁའི་ནོར་བུ་ཡིན་”
 ཞེས་པའི་བཤད་སྒྲུབ་འདུག རྒྱུར་བཙོ་སྒྲིག་ཆས་སྐབས་བདེ་ཞིང་རྒྱུར་
 བཙོ་བྱེད་ཅལ་ཁོང་དུ་ཅུད་སྒྲི་བས་རྒྱ་ཆའི་ཞིང་པ་དང་འབྲེག་པ་ན་མས་
 གྱིས་གཟན་ཆས་དེ་རིགས་སོན་སྟེད་དང་བེད་སྟེད་བྱེད་འདྲི་ཡོད་པ་རེད།

(གཉིས་པ) གཟན་མུ་དེ་སྐས་པ་ནས་སྐམ་པོར་ འབྱར་བའི་གོ་རིམ།

རྒྱ་མུ་སྐམ་པོ་རྒྱུར་བཙོ་བྱེད་ཡས་རྒྱ་ཆས་ནི་སྐམ་རྒྱ་མང་བའི་...
 འཆ་མུ་སྐས་པ་དེ་ཡིན། གཟན་མུ་དེ་སྐས་པ་ཞིག་ནས་སྐམ་པོ་ཞིག་དུ་
 འབྱར་འགོ་དུས་རྒྱག་པར་མཐོང་བྱའ་པ་ཞིག་ནི་ཅི་མིང་རྒྱ་བལ་གྱི་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་འབྱར་སྒྲུབ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དོན་དངོས་སོག་གཟན་མུ་འཇུག་པའི་
 ནང་དུ་ད་དུང་སྒྲི་བྱགས་དང་སྒྲི་དངོས་རྒྱས་འབྱར་གྱི་འབྱར་སྒྲུབ་རབ་...
 དང་རིམ་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུར་བཟང་དུ་བཤད་ན་མལ་ཆེར་
 བཤེས་སྒྲུགས་ཀྱི་རྒྱིང་ཆབ་གསར་བྱེད་དང་རང་གཞུགས་ཞུ་ཡལ་བྱེད་པའི་
 དུས་རིམ་གཉིས་བརྒྱད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

1. བཤེས་སྒྲུགས་ཀྱི་རྒྱིང་ཆབ་གསར་བྱེད་དུས་རིམ།

བརྒྱས་མ་ཐག་པའི་གཟན་མུ་འཇུག་པའི་ནང་དུ་མཐུན་འབྱར་དུས་པ་...
 རྒྱུར་བཞེན་སོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱག་པར་དུ་གསར་སྒྲིམ་ཅི་མིང་གི་
 འབྲེམ་རྒྱུར་དུས་པ་དེ་དབྱེ་སྒྲུབ་དུས་པ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། གཟན་
 མུ་བརྒྱས་རྒྱེས་ས་རྒྱ་དང་མཁའ་རྒྱང་ནང་ནས་མུ་མཐུད་དུ་རྩ་བཅུད་...
 དངོས་རྒྱས་འཕྲོ་བརྒྱའི་ཐབས་ལས་ཆད་སྐབས་རང་ལུས་ནང་གི་རྒྱུར་ཡོད་...
 ཀྱི་རྩ་བཅུད་དངོས་རྒྱས་ཁོ་ན་ཟད་ཡོན་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། རྒྱུར་བཟང་

གི་གནས་ཚུལ་ལྟ་བུ་འདྲིམ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ 40 ནས་ 50 བར་དུ་ སྒྲིབས་...
 ཏུས་དབྱེ་སྒྲུབ་ཀྱིས་པ་དེ་འདྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཀྱས་པ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པར་ས་...
 ཟད། སྒྲུབ་མ་གྱི་བར་དུ་འདྲིམ་གནས་སྒྲུབ། ར་ཚས་ཅི་གིང་གི་སྒྲིབ་ཀྱིས་
 རྒྱ་ཚས་དེར་བཞུགས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉིང་ཆ་བ་གསར་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཏུས་
 རིམ་འདྲིམ་དབྱེ་གས་འབྱེན་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཀྱས་པས་མངར་ཆ་དང་ཀྱས་ཚད་ཟད་...
 ཡོན་བྱས་དེ་སྒྲིབ་ཅམ་དེ་དག་མངར་ཆ་རྒྱུང་བ་དང་བྱ་རམ་མངར་ཆ་ལ་...
 འགྱུར་བ་བྱས་པས། མངར་ཆ་འདྲིམ་ཚད་སྒྲིབ་འཁོར་མར་ཆག་ཡོད་ལ།
 སྒྲིབ་དཀར་རིགས་ཅིང་པ་འདྲིམ་ཚད་ཀྱང་རྒྱུང་ཅམ་མར་ཆག་ཡོད་པ་རེད།
 རྒྱུ་པར་དུ་ཞོ་ཡན་སྒྱུར་དང་། ཅིང་ཡན་སྒྱུར། སྒྲིབ་ཡན་སྒྱུར་བཅས་
 འདྲིམ་ཚད་མཚུགས་པར་མར་ཆག་ཡོད་ལ། ཏུའུ་ལ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་དང་ལོ་
 མའི་ལྗང་རྒྱ་མང་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་གོར་བ་རེད།

2. རང་གསུགས་ལྟ་ལལ་ཏུས་རིམ། བཞུགས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉིང་

ཆ་བ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཏུས་རིམ་བརྒྱུད་རྒྱུ་གཟན་རྒྱུ་ལས་པོ་འདྲིམ་བྱུང་བའི་
 སྒྲིབ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ཀྱི་ལོ་རིམ་དེའི་ཆ་བ་དུ་རིམ་བཞིན་འཇུག་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་པོ་...
 སྒྲིབ་དཀར་རྒྱུ་འགྱུར་ཀྱི་ལོ་རིམ་གྱིས་བྱས་ཡོད་། ཏུས་རིམ་འདྲིམ་རྒྱ་བཅུད་
 དཀར་རྒྱུ་ཟད་ཚད་དེ་གཟན་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་འདྲིམ་ཚད་དང་སྒྲིབ་རྒྱ་
 དྲོད་ཚད་མཐོ་ཡོད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་རེད། ཏུས་རྒྱུན་དུ་
 གཟན་རྒྱུ་རྒྱ་འདྲིམ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ 47 ནས་ 32 བར་ལ་གནས་པའི་སྒྲིབ་
 རྒྱ་རྒྱ་བཅུད་དཀར་རྒྱུ་ཟད་ཚད་མཐོ་གོས་རེད། གལ་སྲིད་ཏུས་རིམ་
 འདྲིམ་སྒྲིབ་པའི་རྒྱུར་ཚད་དལ་དལ་ནས་འཇུག་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྟ་བུ་...
 རིང་དལ་ནས་ལྟ་བུ་ཅི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་དཀར་རིགས་ཟད་ཚད་...
 མཐོ་བ་ཞིག་ཡོད་གི་རེད། ཡོན་ན་མང་འཇུག་ཀྱི་ལོ་རིམ་ཀྱས་པ་ལོན་ཀྱི་ཡོད་

ལྷ་བས་དེའི་འབྲས་བྱར་ལྷ་རྩལ་དང་། ཤིང་ཆོལ། ཡལ་སྒྲ་པའི་ཞིག་ཆོལ་
 སྒྱར་ཅི་སྐྱེས་དབྱར་འབྱར་བྱེད་ཀྱི་དལ་པོ་བྱང་ནས། གཟུག་རྩྱར་དམིའ་
 བསལ་དུ་ཡོད་པའི་དྲི་ཞིམ་འབྲལ་བྱལ་པས་སྒྲི་བྱས་ཀྱི་ཁ་ལ་འཕྲོད་ཆེ་བ་
 ཞིག་ཡོད་གི་རེད།

དུས་རིམ་འདིར་དབྱར་འབྱར་དབྱེ་སྒལ་གྱི་རྩལ་པར་ཞུགས་པའི་འཆུ་
 བྱེད་མེ་ཅི་ལ་ཅི་ཤིང་དེ་རང་གི་འཆུ་བྱེད་མེ་ཅི་ཡོད་པ་ལྟར། ད་དུང་སྒྱེ་
 དངོས་སྤྱ་རབ་སྒྲ་ཆོགས་འགལ་སྒྱེད་བྱེད་པ་ལས་བྱང་པའི་དབྱེ་སྒལ་འཆུ་
 བྱེད་མེ་ཅི་འང་ཡོད་པ་རེད། དེ་གཉིས་པོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རྩལ་པ་ཐོན་
 པའི་འོག་སྒྱི་དཀར་རིགས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་དབྱེ་སྒལ་བྱས་ནས་བྱང་པའི་་་་
 དབྱར་འབྱར་དངོས་རྩལ་གོམ་གང་མཐུན་སྒྲིམ་གྱིས་ཨན་བཅུད་དུ་དབྱེ་སྒལ་
 བྱས་ནས་ཟད་ཐོན་དུ་འཕྱོ། མངར་ཆའི་རིགས་དབྱེ་སྒལ་བྱས་ནས་ཆུ་དང་
 ཨར་དབྱར་ཏུ་ཐན་ཆགས་ཡོད་། ཏུའུ་ལ་ཕྱག་གི་ཀྱི་ནི་རང་ལུས་ནང་གི་
 དབྱར་འབྱར་འཆུ་བྱེད་མེ་ཅི་འི་གཏོང་བཞིག་ཁེལ་བ་དང་ཉི་འོད་ཀྱི་དཀར་
 པོའི་རྩལ་པ་ཐོན་པའི་ཁྱེན་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་འཕྱོ་གི་རེད། ཤི་ཟིན་པའི་ཅི་
 ཤིང་ལུས་རོས་གྱིས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་སྒངས་པར་འབྱར་བ་བརྒྱད་སྒྲི་ཅི་ཆུ་
 འབྲེས་ཆད་བརྒྱ་ཆ་ 17 མན་ཆད་ལ་ཉུང་དུ་བཏང་པའི་སྐབས་སུ་འཆུ་་་་
 བྱེད་མེ་ཅི་འི་རིགས་གྱིས་གཞི་ནས་རྩལ་པ་འདོན་མཆ་མས་འཛག་གི་རེད།

(གསུམ་པ) རྩོ་རྩ་སྐམ་པའི་རོ་བཅུད་ཁོར་པའི་ གནས་ཆུལ།

བཞེས་ཉིགས་ཀྱི་རྩིང་ཆབ་གསར་བྱེད་དང་རང་གཟུགས་ཞུ་ཡལ་་་
 བྱེད་པའི་ནང་གཟུག་རྩི་རོ་བཅུད་དངོས་རྩལ་སྒྲ་ཆོགས་ཁོར་བ་ཞིག་པོ་་་
 པ་ལྟར། ལྷལ་སྒྲིའི་རྩལ་པ་དང་། ཉི་འོད་འཕྲོ་བ། ཆར་ཆས་སྒྲན་པ་

ཅམ་ལས་ཟིན་མེད་པ་དང་། ལུ་ཕྱིར་རྩེ་ནང་མ་སྒྲ་ཚོགས་པ་ཚོས་ཏེ་སྐམ་གཏོང་བྱས་པ་དེ་དག་གི་ཤོར་བའི་ཆད་དེས་ཏ་ལས་པ་ཆ་4 ནས་ 6 བར་ཟིན་ཡོད་པ་དང་། གཟན་རྩ་ས་རོས་ཤོག་པ་ལྷན་སྐམ་གཏོང་བྱས་པ་དེ་དག་གི་དངོས་རྒྱུ་སྐམ་པོ་ཤོར་བའི་ཆད་ནི་ཏ་ཅང་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཏེ་རྩེ་བཅུད་ཤོར་བའི་ཆད་པ་ཆ་10 ནས་ 40 བར་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།

གཟན་རྩ་ཉི་སྐམ་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཉི་འདྲ་བེད་སྦྱོར་གཏོང་དགོས། ཉི་འདྲ་ཐད་ཀར་འཕྲ་བའི་དབང་གིས་ཅི་ཤིང་ལྷན་པོ་འཛིན་འདུས་པའི་རྒྱུ་ལ་ཕྱག་གི་རྩུ་(འཛེ་བཅུད་A རྩུ) དང་ལོ་མའི་ལྷང་རྩུ་ལྷོ་གཉིས་ཀར་ཉི་འདྲ་གི་རྒྱུ་འཕྲས་གི་འཕྲས་ལྷོག་ཕྱུང་བར་བརྟེན་གཏོར་ལོ་བཞིག་ཁེལ་བར་མ་ཟད། འཛེ་བཅུད་C ཡང་འཕྲས་ཆེན་ཞིག་འཛར་གྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་འཛེ་བཅུད་D ཡི་འདྲེས་ཆད་ནི་མངོན་གསལ་དུ་འཕར་སྒྲོབ་ཕྱུང་བ་རེད། དེའི་རྩུ་མཚན་ནི་ཅི་ལའི་ཞན་འདྲ་ཟེར་འཕྲས་པའི་འག་ཅི་ཤིང་ལྷན་པོ་འཛིན་པའི་རྩུ་ཟུར་གྱི་མཁེགས་རྩུ་ལས་འཛེ་བཅུད་D ལྷུ་བ་པའི་རྩུ་གིས་རེད།

གཟན་རྩ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཆར་ཆུ་ཡིས་སྒྲོན་པ་བཟོས་པ་ཡིན་ན། གཟན་རྩེ་ནང་གི་ལྷ་སྐྱ་བའི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་རྒྱུ་དབེར་ན་གཏོར་རྒྱུ་དང་། རྩེ་ནང་བལྟ་སྐྱ་བའི་མངར་ཆ། སྤྱི་དཀར་རིགས་གི་ཆ་གས་བཅས་ཤོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཆབས་ཆེན་ཡོད་པ་དང་། ཆར་ཆུ་ཡིས་སྒྲོན་པ་བཟོས་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་མེད་དངོས་རྒྱུ་པ་ཆ་67 ཤོར་བ་ཡོང་གི་རེད། དེའི་ནང་ནས་ཡིན་རྒྱུ་ཤོར་བའི་ཆད་པ་ཆ་30 དང་། ཐན་མོན་ན་དངོས་རྒྱུ་ཤོར་བའི་ཆད་པ་ཆ་65 ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་གཙ་པོ་ལོ་མའི་རོས་ལྷུ་ཕྱུང་བ་ཞིག་རེད།