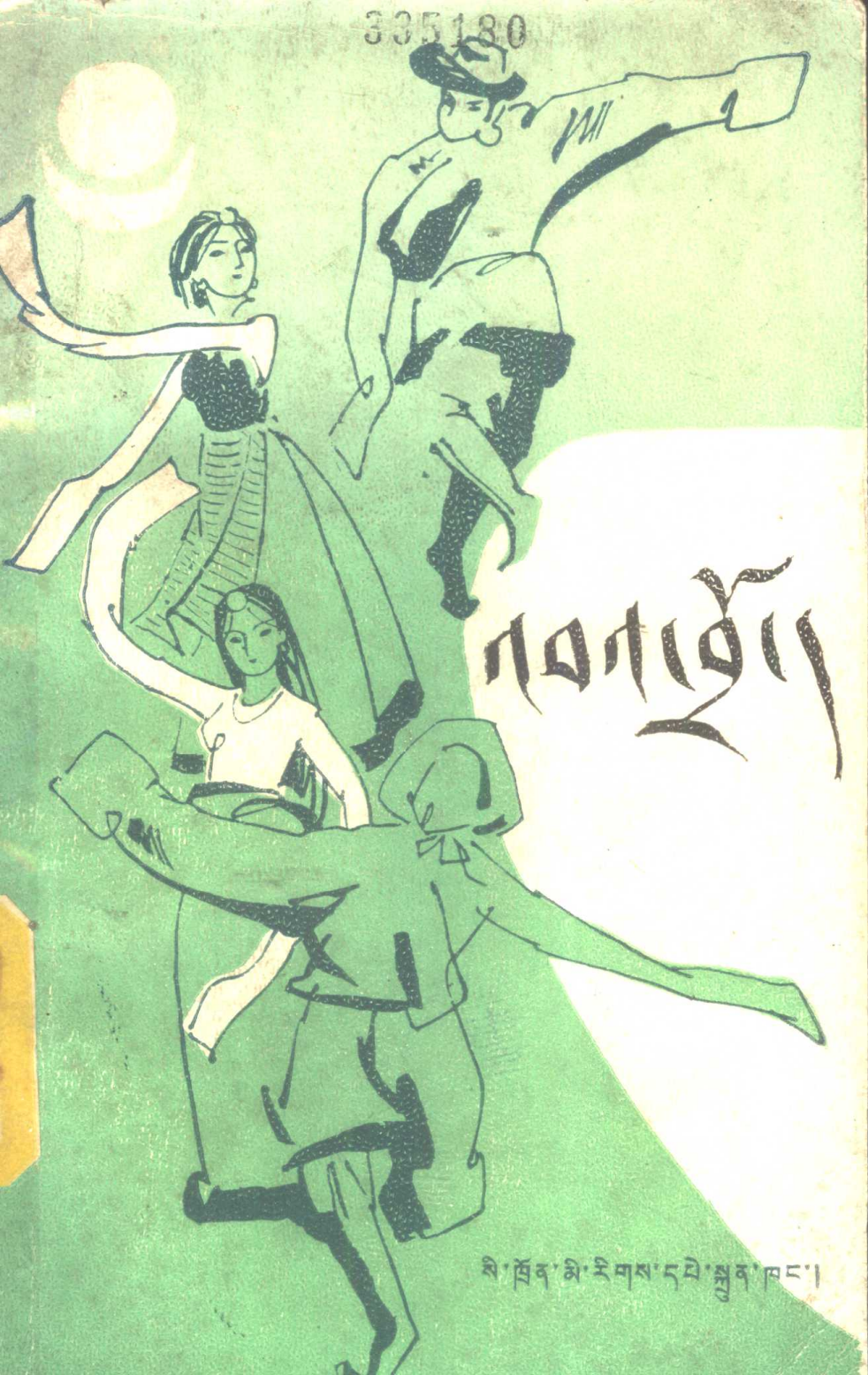


335180



འབྲུག་གི་

མེ་ཁྲིན་མེ་མག་པ་དཔེ་ལྟར་ཁང་།

འབའ་བྱོ།

ཡེ་ཤེས་གྱུ་མཚོ་དང་བསམ་གཏན་ཚས་འཕེལ།

གཉིས་ཀྱིས་བསྟུ་སྒྲིག་བྱས་པ།

སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

1985 ཟླ་བཅད་རྒྱུ།

འབའ་བྱ།

ཡེ་གིས་བྱ་མཚོ་དང་བསམ་གཏན་ཚས་འཕེལ་གཉིས་

ཀྱིས་བཟུ་སྒྲིག་བྱས་པ།

སི་ཁྲོན་མི་རྒྱལ་དཔེ་སྐྱད་ཁང་གིས་བཟུ་ན། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་

ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཟུ་མ། སི་ཁྲོན་ཞིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཅོ་བྲས་

དཔར།

རེ་ཏུགས། M10140.94 དཔེ་རིན་ཤོར 1.20

责任编辑：央金
封面设计：梅定开
封面、篇名题字：更登
技术设计：盛寄萍

巴塘锅庄

益西嘉措 桑登曲批

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：787×960毫米1/32

印张8.75 插页4 字数120千

1985年6月第一版

1985年6月第一次印刷

印数1—3,250册

书号：M10140·94

定价：1.20元

འགོ་བརྒྱུད།

པོད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁར་ནི། པོད་རིགས་ངལ་རྩལ་
མི་དམངས་ནམས་ཀྱིས་རྩ་རར་པོད་ངལ་རྩལ་ལ་བརྟེན་
ནས་ལོ་བརྒྱ་སྟུང་དུ་མའི་རིང་སྤྱི་ཚལ་གྱི་རྒྱ་ལོར་.....
སྤྱན་པ་དང་ཆབས་ཅིག ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་
ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་རིག་གནས་བསྐྱུན་.....
པའི་བྱུང་འབྱས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། སྤྱི་པོད་ཀྱི་
མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་རིགས་པའི་.....
གནས་པའི་ཡི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུ་སྐབས་སྒྲིག་ཁར་ནི་བཅུ་
སྒྲིག་རིག་པའི་ནང་གསེས་སུ་བཅིས་ཤིང་། སྒྲིག་ཁར་
ཤེས་ན་སྐད་རིགས་ལ་མི་ཚོངས་ཅེས་པའི་གདེང་འཛིག་
གནང་གིན་ཡོད། པོད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁར་ནང་གསེས་སུ་
དབྱེ་བ་བྱས་ན། སྤྱི་དང་། ལ་དབྱུངས།
གཞུང་། མགུར་ལྷ། ལ་ཅེ་ལྷ་མོ། འབག་

འཆམ་སྐྱེས་ཕྱུ་ཅལ་གྱི་ནམ་པ་ལྷ་ཆེན་མོ་ཡོད་ཅིང་།
དེའི་ཁྲིད་ནས་ཕྱོ་ནི་གནའ་རབས་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་སྒྲིལ་
གར་ལྷ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་གྲགས། དེ་བྱེད་ས་ཀྱི་
སྒྲིལ་གར་ནམ་གྲངས་ནམས་གནའ་པོའི་སྒྲིལ་གར་གྱི་……
ནམ་པ་ཕྱོ་ཡི་མང་གཞིའི་ཤོག་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་……
རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། ཕྱུ་ཅལ་གྱི་ནམ་པ་ཤ་དད་དུ་གྱེས་
པ་ཡིན་ཕྱུ་མཐོང་ཐུབ་པ་རེད།

པོད་ཀྱི་ས་ཁྲིད་ས་ཡོངས་སུ་ཕྱོ་ཡི་སྒྲིལ་གར་མ་……
ཐུབ་ས་མེད་ཅིང་། ཐུད་པར་དུ་འབྲོག་ཁུལ་དང་
མཐའ་འདབས་ཀྱི་ས་ཆ་ནམས་ལ་ཕྱོ་དར་སྒྲེལ་ཆེ།
དཔེར་ན་པོད་ཁྲིད་ས་ཀྱི་ནག་ཆ་དང་ཆབ་མདོ་ས་ཁུལ།
མི་ཁྲིན་དང་། མཆོ་སྒྲོན། ཀན་སུཊ། རྩན་ནན་
བཅས་ཞིང་ཆེན་ཁག་གི་པོད་རིགས་ས་ཁུལ་ནམས་ལ་……
ཕྱོ་ཡི་སྒྲིལ་གར་འཁྲུག་པའི་དར་སྒྲེལ་ཡོད། ས་ཁུལ་
དེ་དག་ལ་ཕྱོ་འཆམ་སྐྱེད་ས་ཤད་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད་ལ།
མི་འདྲ་བའི་ཐུད་ཆོས་ཀྱང་ཡོད། ཕྱོ་འཆམ་སྐྱེད་ས་

བྱད་པ་སྐྱོར་བྱོ་ལ་རོལ་ཆའི་མཐུན་སྦྱར་མེད་པར། མི་
 རིགས་ཀྱི་གཟུང་འཕྱར་སྤྲུལ་པའི་བྱོ་བ་ན་མས་སོ་མོ་.....
 འགྲིག་གཉིས་སུ་བསྒྲིགས་སོགས། བྱོ་དཔོན་གྱིས་སྒྲི་
 འཁྲིད་པའི་འོག བྱོ་ཆོག་ལེ་ཆན་དུ་མ་བྱ་གསུམ་དུ་
 བྱེས་པ་དེ་སོགས་མར་སྒྲིལ་པའི་སོག་གིས་བྱོ་ཆོག་གཏོང་
 ཆར་རྒྱས་བྱད་མེད་སོག་གིས་དེ་བསྐྱར་སྒྲོས་སུ་གཏོང་
 བ་དང་། བྱོ་དག་དང་ཞབས་བྱོ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ།
 བྱོ་བརྟུང་པའི་གར་གྱི་ཉ་མས་འགྱུར་ཅུང་སྐྱར་པའི་ཚུལ་
 སྟོན་པ། བྱོ་ཆོག་དུ་མ་བྱ་དང་པོ་གཏོང་དུ་ས་དག་
 ཉ་དང་ཉ་མས་འགྱུར་དལ་བ། དུ་མ་བྱ་གཉིས་པ་ནས་
 གསུམ་པ་གཏོང་བར་རིམ་བཞིན་རྗེ་ཅུར་བྱེད་པ་སོགས་
 བྱི་ས་ཁུལ་སོ་སོའི་བསྐྱོར་བྱོའི་ཐུན་མང་གི་རང་བཞིན་
 རེད། མི་འདྲ་པའི་ཆ་ནི། ས་གནས་སོ་སོའི་བྱོ་
 ཆོག་དང་ཉ་མས་འགྱུར་གང་ཅིའི་ཐད་ཐུན་མང་མིན་.....
 པའི་ཁྱད་ཆས་རེ་ཡོད། དཔེར་ན། དཀར་མཛེས་
 བོད་རིགས་རང་སྦྱོང་ཁུལ་ལ་ཆ་མཆོན་ན། འབའ་བྱོ་

དང་། རྩེ་དགེའི་བྱོ། དཀར་མཛེས་བྱོ། ཉལ་
 རིང་བྱོ། དར་མདྲིའི་བྱོ་སྐྱེས་ལ་བྱོ་ཆོག་དང་།
 གདངས་རྟ་བཀུག་ལུགས། འབྲུབ་ཆས། ཞབས་
 བྱོ་བྱུག་ཚུལ་སྐྱེས་མི་འདྲ་བ་རེད།

གནའ་ནས་དར་བའི་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆ་
 གས་བྱོ་འདི་ལ་གར་རྟེན་དང་རོལ་ཆ་སྐྱེས་ཀྱི་ཆད་
 དགར་མེད་པར་ར་གཅུལ་དང་། ཞིང་ཁ། སྤུས་
 ར། རྩ་ཐང་སྐྱེས་བྱོ་ར་བྱེད་ཆོག་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད་
 བྱེད། བྱོ་བརྟུང་བའི་མས་པ་ཡོད་པའི་ལ་རྟུང་དར་
 མ་རྩམས་དེར་འཛུམས་ནས་འབྲུབ་རྟེན་བྱེད་ཆོག་ཆོག་
 ཡིན་པའི་རྩ་ཆུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ནི། ཐོད་རིགས་ས་
 ཁུལ་ཁག་དུ་བྱོ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་རྩ་རྟེན་གཙོ་བོ་ཞིག་
 རེད། ཐ་མ་ཀླན་གཞོན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱོ་བརྟུང་
 རྩ་དགའ་བོ་བྱེད་པ་དང་བྱོ་ཡི་ནང་དོན་རྩུས་མངའ་
 ཆེ་རྟེན་དེར་མང་ཆོགས་ཀྱི་མངག་ཞི་བརྟན་པ་ཡོད་
 པ་རེད།

བོད་ཀྱི་ས་གནས་ས་སྐྱ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་རིགས་མི་
 དམངས་རྣམས་ཀྱིས་བཀྲ་ཤིས་པའི་མཛད་སྒྲུ་སྤེལ་བ་སྟེ།
 མི་རིགས་ཀྱི་དུས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་། ཁྱི་སྟོན་འབུལ་
 བ། གཉིན་སྟོན་བསྐྱེག་བ། མཐོན་པོ་གཤམ་ཆེན་ལ་
 སྟེ་ལེན་བྱ་བ། འདྲ་འཛོམ་འཆགས་པ་སོགས་ཀྱི་
 སྐབས་སུ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆས་ལྡན་པའི་བསྐྱར་བྱོ་
 བརྒྱུད་ནས་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་སྤེལ་མཆིས།
 བཅིངས་འགྲོལ་རྩིས་སུ། ད་རུང་གནའ་རབས་ཀྱི་སྒྲོས་
 གར་འདི་སྟུང་ནས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཆེན་མོར་
 བསྟོད་ཁྱུ་འབུལ་བ་དང་། མི་རིགས་རང་སྦྱང་ས་
 ཁོངས་བཅུགས་པར་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་བ། མོན་སྟེད་
 འཆུགས་སྐྱོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་དགའ་འཛོད་བྱེད་བ།
 མི་དམངས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་དམག་ལ་འཆམས་འདྲི་བྱ་བ་
 སོགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཨོ་བཅུ་འུ་མེད་སྐབས་སུ།
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་བྱུང་བཞག་བྱོ་འདི་ཡང་བཀག་
 རྒྱུ་ཁོ་ཁོངས་སུ་ཆུད་པ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས། ཏང་གི་ཀྱང་

ལུ་སྐབས་པུ་གཅིག་པའི་ཆང་འཛམ་གྲོས་ཆགས་་་་་་
 ཐེངས་གསུམ་པ་འཆགས་པའི་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུ་
 རྩོ་འདི་ཡང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་གཞན་དག་དང་འབྲ་
 བར་བསྐྱར་གས་དང་གོང་འཕེལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་་་་
 ལྟམས་བྱོ་ཆོག་འཆལ་བསྐྱུ་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པར་ཆ་
 རྒྱུན་ལེགས་པོ་འཛམ་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་བསྒྲིགས་
 པའི་《འབའ་བྱོ》དེབ་ཅུང་འདི་ནི་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་་་
 དཀར་མཛེས་བོད་རིགས་རང་སྐྱུང་ཁུལ་འབའ་ཐང་་་་
 རྫོང་གི་བྱོ་ཆོག་འགའ་ཞིག་ཡིན། དེབ་ཅུང་འདིའི་
 བར་བསྒྲིགས་པའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི།

ལེ་ཆན་དང་པོ་ “མཚན་བྱོ” ལྟེ། མཚན་བསྐྱེད་
 དང་བཀུར་བསྐྱེད་བྱེད་པར་འོས་པའི་གོང་རིམ་དང་།
 ཆེན་རབས། ཡ་ཁུ་མ་སྐྱ་སྐགས་ལ་བྱོ་ཡི་མཚན་པ་
 འབུལ་བའི་སྐར་ཡིན། དཔེར་ན།

གཙང་བཀྲ་གིས་ལྷན་པོའི་སྤྱིང་མཐའ་ལ། །

གུར་མི་འདྲ་མི་གཅིག་གུར་གསུམ་ལུང། །

གུར་སྟོན་པོ་པ་ཁུའི་གཟིམས་གུར་རེད། །

པ་ཁུ་པོའི་གཟིམས་གུར་ཅི་ཡིས་མཆོད། །

པ་ཁུ་པོའི་གཟིམས་གུར་ཆང་གིས་མཆོད། །

ཆང་ཞིམ་པོའི་པལ་རྒྱན་མ་ཆད་དགོས། །

ཞིམ་པ་ལྷ་བུའོ།

ལེ་ཆན་གཉིས་པ་“ནི་འཛོམ་ཕྱོ”ཟྱེ། ཏུས་ཆེན་

སྟོན་མ་དང་རྟན་འབྲེལ་གྱི་མཇུག་སྟེའི་སྐབས་སུ་པ་ཁུ་

མ་སྟུ་དང་། བྱ་ཆ་བྱ་མ་རྣམས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འཛོམ་

པར་དགའ་སྟོན་བྱེད་པའི་སྟོན་ཆིག་གི་སྐོར་ཡིན་པས།

དེར་མཐུན་ཕྱོ་དང་། མཇུག་ཕྱོ་ཡང་ཟེར། དཔེར་ན།

ཟྱེ་རྒྱ་གྲང་དགའ་སྟེད་ལ་ཁ་ལ།

མ་སྟུ་མ་དགའ་སྟོན་སྟེད་བཞག་རེད། །

ཏུས་དེང་སང་མ་སྟུ་ཞལ་འཛོམ་རེད། །

སང་ཡང་ཡང་འཛམ་པའི་སྒྲོན་ལམ་ལྟ། །

ཞེས་པ་ལྟ་བུ།

ལེ་ཆན་གསུམ་པ “ཕྱོད་ཤགས་” དེ། སྒྲུབ་པ་

དང་བུད་མེད་ཆོ་ཁག་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཕྱོད་བརྒྱུད་ཀྱིས་

ཕྱོད་ཆོག་འབྲུལ་མར་བརྟོན་ནས་ཡན་ཚུན་ཅོད་ཤགས་་་

འབྱེད་པའི་སྒྲུ་ཕྱོད་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན། ཕྱོད་ཤགས་

འཁྲབ་ཀྱིས་མཆོད་ཕྱོད་དང་འཛམ་ཕྱོད་སྐགས་དང་མི་་་་

འདྲ་བར་ཕྱོད་བརྒྱུད་ཡུན་རྒྱུད་རིང་ཅམ་འགོར་ཞིང་།

རྟིང་མར་ཆོ་ཁག་གང་གི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱོད་ཆོག་དེ་རྒྱལ་སང་

ན་གཞི་ནས་ཕྱོད་བརྒྱུད་མཆམས་འཛོག་པ་རེད། ཕྱོད་

ཤགས་ཀྱི་ཕྱོད་ཆོག་དང་ལ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུ་ཆོག་བར་འདྲ་

བའི་ཆ་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། སྐབས་འགར་ལ་དབྱངས་

ཀྱི་སྒྲུ་ཆོག་སྒྲིད་ནས་ཕྱོད་ཤགས་འབྱེད་སྒྲུལ་ཡང་མཆིས།

དཔེར་ན།

གློད་པར་འཕུར་སྒྲོ་ཅེ་ཆུར་འགྲུགས་དེ། །

མེམས་འབྲེན་ས་དཀར་འཛང་བྲག་རི་འབྲ། ।

མེམས་འབྲེན་ས་དཀར་འཛང་བྲག་རི་མིན། ।

མེམས་འབྲེན་ས་བྲག་ཤོག་ཁྲོད་ཆང་ཡིན། ।

ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།

ལེ་ཆན་ལྟ་བུ་བ་“བྲིས་ལན་སྟོ་ཆོག”དང་། ལེ་ཆན་
བྲག་བ་“ཅིགས་སྟོ”གཉིས་ནི་སྟོ་ཡི་ཁྱད་ཆས་གཞན་ཞིག་
རེད། ལྟ་མ་ནི་ཕྱགས་གཅིག་གིས་བད་ཟུར་གྱི་དྲི་བ་
བརྟན། དེ་ནས་ཕྱགས་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་བད་འབྲེལ་གྱི་
ཚུལ་དུ་བྲིས་ལན་གྲག་པ་དང་། ལྟ་མ་ནི་དོན་ནམ་
དངོས་པོ་གཅིག་ལ་བསྟོལ་བཅུགས་སུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་་་
ཆས་ཡན་ཏན་ནམས་བརྗོད་པའི་སྟོ་ཆོག་ཞིག་རེད།
སྟོ་ཡི་ནམ་པ་འདི་གཉིས་སྐབས་འགར་ཡོང་བ་ཙམ་་་
ལས་རྒྱན་དུ་སྦྱོད་སྟོལ་མང་པོ་རང་མ་མཐོང་མོད།
དེ་ཡང་སྟོ་ཆོག་གྲུབ་པའི་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན་སྐབས་དེབ་
ཆུང་འདིར་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས་པ་ལགས་སོ།

ད་ལན་《འབའ་བྱོ》 དེབ་ཅུང་འདི་བསྟུ་ཞིག་
 དང་འབྲེལ་དཔར་དུ་བསྟུན་ནས་བོད་ཀྱི་སྒྲིམ་གར་བྱོ་
 ལ་མས་འདུན་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚལ་སྐྱམས་ན་མས་ལ་
 འཁྲལ་དེབ་རྒྱ་ཆ་མཐོ་འདོན་དང་། བོད་རིག་པ་
 ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་ཆེད་གཉེར་མཁས་པ་རྣམས་
 ལ་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆར་འབྲལ་བ་ཡིན། དེབ་ཅུང་
 འདིའི་ནང་བསྟུ་ཞིག་བྱས་པ་ནི་འབའ་བྱོའི་ཆ་ཤས་
 ཅམ་ལས་མཐའ་དག་བསྟུ་མ་བྱལ་བ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས།
 ང་ཚར་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་སྒྲུ་ཅལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་
 རྒྱ་ཆེད་དམངས་ཁྲིད་སྒྲིམ་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གནས་ཡོད་
 རྒྱ་སྒྲིམ་མེད་ལགས་ན། རྒྱ་ཆེའི་སྟོན་པ་པོ་རྣམས་
 དང་ཆེད་གཉེར་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིམ་བརྗོད་ལྷག་
 སྟུལ་ཡོད་པ་ཅི་ནས་མཐུན།

དཀར་ཆག

མཚན་པོ།	(1)
འཇམ་པོ།	(27)
པོ་ལགས།	(123)
ཁྱིམ་ལན་པོ་ཆེན།	(179)
ཆེན་པོ།	(195)



