

རྩ་མེ་བརྟན་གྱིས་སྤྱི་ལ་སྤྱོད་བྱས།

བདེ་སྦྱིད་གྱི་འཆོ་བ།



ཀའ་སྤྱུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

བདེ་སྲིད་གྱི་འཆོ་བ།

རྡོ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་སྒྲིག་སྒྲུབ་བྱས།

ཀའན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱད་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

美好的生活/多才旦编译. —兰州:甘肃民族出版社,
2006.6

ISBN 7-5421-1130-2

I. 美... II. 多... III. 随笔—作品集—世界—藏
语 N.I16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第071869号

书 名: 美好的生活

作 者: 多才旦 编译

责任编辑: 周甲克

封面设计: 仁旦

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 西宁民族印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 13.75

字 数: 290千

版 次: 2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印 数: 1—1,500

书 号: ISBN 7-5421-1130-2

定 价: 18.00元 (民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号

电话:0931—8773261(编辑部 联系人:桂谕 E-mail:Lanzhougy@163.com)

电话:0931—8773271(发行部 联系人:郝继卫)

版权所有 翻印必究

ਸੇ.ਸ਼.ਪਸੇ.੧੭੫।

དབ་དེབ་འདི་ནི་ཁྱ་མེ་མེད་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཚཱ་པ་པོ་མུའུ་ཉི་.....
 ཨར་ཀ་སའོ་རྒྱས་བཅས་པ་ཤིང་། ཅེ་ཁོན་ཀོང་གིས་རྒྱ་ཡིག་དུ་མོ་རྒྱ་བཀྲིས་
 ཤིང་ལེགས་སྒྲིག་མཛད། དེབ་འདིར་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་.....
 ལེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་སྟོན་རག་ཚཱ་པ་པོ། མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་.....
 བཅས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་རྩ་བ་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་ཏེ། འཚོ་བའི་ནང་མི་རེ་རེ་.....
 བཞིན་རྟག་དུ་སྤང་གྱིན་པའི་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་བར་དུ་བཅེ་དུང་ཆགས་པའམ་
 བྱིས་ཆང་བཅའ་བ། མཐར་ཐད་ལེགས་ངང་སོ་སོའི་བྱ་རྒྱུད་གཉོར་ནས་.....
 འཚར་ཡོངས་འབྱུང་དུ་འརྱག་པ་བཅས་ནི་དོན་དག་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གཏན་.....
 བས་མ་ཡིན་པར། དེ་དག་ལེགས་གྲུབ་འབྱུང་མིན་དང་། བཟའ་མི་གཉིས་
 བར་བསམ་ཤེས་བྱ་མཁས་མིན། དེའི་ཐད་དུ་མི་རེ་རེའི་མདུན་ལམ་དང་.....
 རང་གཞན་ཀྱན་ལ་པན་སྟགས་སྦྱབ་སྤྱབ་མིན། སྤྱི་ཚོགས་སམ་མི་རིགས་.....
 ཀྱན་གྱི་ཡར་སོན་བཅས་སྤྱགས་སོ་སོར་འབྲེལ་འདུག་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
 ཚུལ་ར་སྤྲོད་གང་ལེགས་བཀྲིས་འདུག དེར་བརྟེན། མི་རིགས་ཡར་རྒྱས་.....
 དང་སྤྱི་ཚོགས་ཐད་འཇགས། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ལ་སྟགས་པའི་དོན་ཆེན་
 དངོས་སུ་འབྱུང་འདོད་ན། མི་རེ་རེའམ་བྱིས་ཆང་རེ་རེ་བཞིན་སྟག་མར་.....
 རང་གི་འཚོ་བར་བདེ་ཞིང་སྤྱིད་ལ་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ལྡན་པ་དང་། འགྲིག་ཅིང་
 མཐུན་ལ་གཞན་པན་ནམ་བསམ་ཤེས་ཀྱི་ཀྱན་སྤོང་ལྡན་པ། འཕྱར་སྤྱག་.....
 ལྡན་ལ་ཚོགས་ཤེས་དང་སྤྱིང་ཇེ་དེ་སེམས་སྟགས་འཛོམས་རྒྱ་མི་ཤིན་དུ་གཤམ་ཆེ།
 པན་གྱི་དྲན་ཚུལ་ལྡར་ན་འཁོར་བ་ནི་སྤྱག་བསམ་ལ་མཐའ་དག་གི་འབྱུང་.....

མཁའ་ཡང་ན་བདེ་སྲིད་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ཞེས་པའི་ལྟ་ཚུལ་.....
 འདི་གཉིས་གང་ཡིན་ཡང་རིས་སུ་ཆད་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས། འཇིག་....
 ཉེན་འཁོར་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱང་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་གཞན་དང་གཅིག་ཏུ་
 བཅུངས་ཤིང་། དེ་ལའང་དྲང་ལྡན་སྒྲིག་སྒྲིག་གཉིས་ཀྱི་ནམ་པ་འདུག་སྟེ།
 རྟོན་དངོས་སུ་དེ་ཉིད་སྒྲིག་བསྐྱེད་དང་བདེ་སྲིད་གང་གི་འབྱུང་ཚ་ཏུ་བསྐྱར་
 རྒྱ་གཅོ་པོ་ནི་འཁོར་པའི་བདག་པོར་རྒྱར་པའི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱོང་མཁས་.....
 མིན་ལ་རག་ལས་འདུག་སྟུབས། ཅུང་ཆ་ཆོད་ཞིང་རྟོན་དངོས་དང་མཐུན་
 པའི་ལྟ་ཚུལ་ནི། སྦྱོང་ཤེས་ན་དེ་ཉིད་བདེ་སྲིད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་སྦྱོང་མ་
 ཤེས་ན་སྒྲིག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཚ་ཞེས་བཤད་ན་འོས་སྟེ། འཆོ་བར་དངོས་
 སུ་གནས་པའི་རྟོན་ནམ་མཁས་དབང་འདི་དག་གི་གསུང་ལས་སྟོན་མཁན་...
 རྣམས་དང་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་བྲིམ་མི་དང་ཉེ་འབྲེལ་ཀུན་གྱིས་འཆོ་བ་.....
 སྐར་ལས་སྦྱོང་མཁས་རྣམས་ཤེས་སམ། རེ་སྲིད་དང་རེ་བདེར་འགྲོ་བར་ཕན་
 སྟོགས་ཆེན་པོ་འདུག་སྟེ། མཁན་ནས། ཅེ་ཁྲོན་གོང་གིས་ཀྱང་ཡིག་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བྱས་པ་
 གཞིར་བྱས་ཏེ་ལོ་རྒྱུ་མའི་རིང་གི་ལས་ཞོར་སྦྱང་ནས་དཔེ་དེ་བ་འདི་པོད་
 ཡིག་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་སྐར་ལ་ཤེས་ཀྱང་ཅུང་ཞིང་སེམས་...
 ཁམས་རིག་པའི་སྒྲིག་སྒྲིག་ཤེས་བྱ་ལྟ་ཏུ་ཏུང་བས། འབྱུང་ཆད་ལྟ་དང་
 རྟོན་འབྲེལ་འབྱུང་ངེས་པས། རྒྱ་ཆེའི་སྟོན་པ་པོ་ནམ་པས་དགོངས་འཆར་
 བཟུབ་སྟོན་ཅི་ཡོད་སྒྲིག་སྒྲིག་གནང་རོགས་འཆོལ།

རྩ་ཆེ་བཟླ་ན།

1999ལོའི་ཟླ9པའི་ཚེས29ཉིན།

དཀར་ཆག

ཡེའུ་དང་པ། བཙེ་བྱང་།.....(1)

གཅིག བཙེ་བྱང་གིས་འཚོ་བ་སྤར་ལས་སྤྱན་སྤྲུམ་ཚོགས་པར་

གཏོང་ཐུབ།(1)

གཉིས། བཙེ་བྱང་གི་གོ་དོན།(16)

གསུམ། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་གནས་ལུལ།(27)

བཞི། གཉེན་སྦྱིག་པ་དེ་བཙེ་བྱང་གི་མཆུག་བསྐྱེལ་པ་མིན།(32)

ལ། བཙེ་བྱང་ནི་འཇུགས་སྒེལ་བྱེད་ལོས།(44)

རྒྱལ། སྤང་མིའི་རོ་དང་མཚུངས་པའི་རྒྱ་བ་དང་པོའི་རྒྱེས་སུ།(55)

བརྟན། མཛོས་མས་སྤའི་ཆེད་དུ་རྒྱན་སྤྲུམ་པ་ཡིན་ནམ།(62)

བརྟུང། མིན། ར་ལ་གཉེན་སྦྱིག་འདོད་མེད།(74)

དགྲ། འཚོ་བ་དང་བཙེ་བྱང་། དད་མོས་སམ་རེ་འདུན།(86)

བཅུ། བཙེ་བྱང་དང་སྟོང་སྤང་།(92)

ཡེའུ་གཉིས་པ། གཉེན་སྦྱིག་.....(105)

གཅིག བཙེ་བའི་སེམས་དང་སྦྱིང་རྒྱའི་ཡིད་ཀྱིས་མི་ཉེན་ཁ་ལས་

སྦྱོབ་བྱས།(105)

གཉིས། དུ་དུ་མོའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་ཡ་མས་གནང་བ་མ་ཡིན། (119)

གསུམ། བཟའ་ཚང་འཛོར་མཁན་ཚོས་བསམ་སྒོ་ཞིབ་མོ་གཏོང་

རྟོགས་ལྟ།(131)

བཞི། བཙེ་བྱང་ཉིད་དཀའ་ཁག་སེལ་བར་ཕན་པའི་སྐབས་སུ།(142)

ལ། ཚེ་གང་པོར་འཁྱེད་པའི་བྱེད་པ་ཞིག (157)

རྒྱག མཛེས་ཤིང་ལེགས་པའི་བྱེད་རྒྱན་ལ་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་གིང། ... (171)

བརྒྱན། “ང”དང་ཡང་ན་“སྤྱོད”ཅེས་ཁྱེད་བཤད་བྱས། (182)

ལེའུ་གསུམ་པ། བྱིས་ཚང་། (193)

གཅིག བྱིས་ཚང་ཞིག་གི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ། (193)

གཉིས། ཇལ་པའི་འགན་ཁུར། (207)

གསུམ། ཇལ་པའི་འགན་ཁུར། (217)

བཞི། ས་མའི་གཅིས་ལང་གི་ཁྱོད་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ། (226)

ལ། ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་བྱིས་པ་ལམ་ལོག་དུ་མི་འགྲོ་བར་སྤྱད་སྤྱོད་བྱ་

འོས། (237)

རྒྱག ཁོ་མའི་བྱིས་པའི་ཆེད་དུ། (249)

བརྒྱན། བྱིས་པའི་ནོར་འབྲུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ས་མའི་སྤྱོད་

དུ་གནས། (259)

བརྒྱན། འཆོ་བ་ནི་འབྲུག་ཆ་དོན་པོ་ཡིན། (268)

དགུ། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ཡུམ་གཤིས། (282)

བརྒྱ། ལང་ཚོའི་དུས་ཡུན་རིང་གི་དམ། (289)

ལེའུ་བཞི་པ། བྱི་ཚོགས། (301)

གཅིག མི་རྒྱལ་ལ་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ལྡན་འོས། (301)

གཉིས། ལེགས་སྤྱད་མ་བྱེད་ཅིག མ་འོངས་པ་ནི་སྤྱད་ལས་མཛེས་ཤིང་

ཡིད་དུ་འོང། (314)

གསུམ། ཁྱོད་ཀྱིས་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཞིམ་མངར་དང་མཛེས་སྤྱད་

ཚོར་ཡོད་དམ། (328)

བཞི། འཁོན་སེམས་ཁོང་དུ་འཛིན་མི་འོས།	(340)
ལ། བཟོད་སྒྲིམ་དང་བསམ་ཤེས།	(350)
རྒྱལ། ཡིད་འཕྲག་པའི་རྣམ་སྟོབས།	(364)
བརྟན། ཟུར་བྲན་དང་འགྱུར་བཤགས།	(376)
བརྒྱད། འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སློན་ནག་གཏོར་བ།	(385)
དགུ། འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དབྱངས་མཐུན་སྒྲ་སྒྲན་དགྲོལ་མཁན་གྱི་ མི་དག་.....	(396)
བརྒྱ། མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤར་བའི་སྒྲོན་མ།	(406)
བརྒྱ་གཅིག་རང་རོ་རང་གིས་ཤེས་འོས།	(417)
རྒྱ་འབྱར་མའི་མཆུག་བྱང་།	(427)

ལེའུ་དང་ཕ། བཙེ་བྱང་།

བཙེ་བྱང་གིས་འཆོ་བ་ལྷན་ལས་ཕྱན་ཕྱམ་ ཆོགས་པར་གཏོང་བྱུང།

ཁྱིམ་ཆང་གི་འཆོ་བའི་ནང་དུ། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་་་
སྒྲིབ་མས་བཙེ་བྱང་གི་ཆབ་བྱེད་ཐུབ་པམ་ཞེན། གཏན་ནས་མི་ཐུབ།

དོན་དངོས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད། མི་མི་ཁྱད་བ་ཞིག་གི་སེམས་སྟུ། སྒྲིབ་
མས་མི་ནམས་ལ་གཉེན་སྲིག་པའི་དགའ་ལྡང་ངམ། བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་
དྲོད་ཁོལ་ཆོར་དུ་འཇུག་ཅུས་སྐྱམ་འདུག

མིང་དུ་གྲགས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པའོ་ལན་ཐུའུ་ཡིས་བཤད་
ཆུང་། “སྒྲིབ་མོ་ནི་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཡིན། ཁྱིམ་ཆང་གི་འཆོ་བའི་ནང་དེ་ནི་
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པས།
མི་ཆང་མས་སྒྲིབ་མོ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་ཁྲོད་ནས་སྦྱིད་ལྡང་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་
དང་། གསོག་དབུལ་གྱི་ཁྲོད་ནས་སེམས་བདེ་ཞིང་བག་སེབས་པར་འགྱུར།
མི་གང་མང་ཞིག་གི་ངལ་སྒྲོལ་གྱི་དམིགས་ལྷུལ་ཡང་སྒྲིབ་མོ་ལག་དུ་ཡོང་ཆེད་
ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་གས་རང་གི་བཟའ་ཆང་ངམ་ལྷུལ་མི་ཆེ་ཆུང་ཀུན་ལ་དགའ་་་
བ་བསྐྱེད་དུ་འཇུག་ཐབས་དང་། གཉེན་ཉེ་ལ་བཙེ་བྱང་མངོན་པའི་ཐབས་
ཀྱང་སྒྲིབ་མོ་རེད།”

སེམས་ཁམས་རིག་པ་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ནི་དོན་དམ་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་...
ཡིན་ལ། དེས་འཆོ་བའི་ནང་གི་དངོས་དོན་གསལ་བཤད་བྱས་མོད་ཀྱང་།
ཁོས་ད་རྒྱུ་བཤད་རྒྱུ་།

“ཡིན་ནའང་། སྐར་མ་ཉེ། སྐར་མ་ཁོ་ནས་བཅེ་རྒྱུ་གི་ཆ་བ་བྱེད་མི་
རུས། འཇམ་སྒྲིང་སྟེང་རྒྱ་ཐོར་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོངས་སུ་སྤྱད་ཆར་བ་
དང་། སྐར་མ་ཅི་འདྲ་མང་པོ་བེད་སྤྱད་ཀྱང་རྒྱུང་། དེས་བདག་པོར་བཅེ་རྒྱུ་
ནམ་དག་ནི་ཐོབ་མི་རུས། བཅེ་རྒྱུ་ནམ་དག་ནི་སྐར་མས་ཉོ་ཐབས་གཏན་
ནས་མ་མཆིས་པ་རེད། རྣམ་པར་དག་པའི་བཅེ་རྒྱུ་རམ་སྟིང་རྒྱུ་ཆེན་པོ་སེམས་
དེ་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཡིད་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས་གཞན་མ་ཡིན།
དེར་མ་ཟད་ད་རྒྱུ་མི་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རང་གི་ཆོ་གང་གི་རྒྱལ་
ཁག་ཐམས་ཅད་ཡལ་སོང་རྒྱུ་། དེར་ཐོབ་པ་ནི་དམན་ཞིང་ཞན་པའི་.....
སེམས་པ་ཙམ་ལས་མ་མཆིས། ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་འཆོ་བའི་བསྐྱེད་ལམ་...
ནི་གསེར་དབུལ་ལས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར། དབུལ་སོངས་དང་། བཙོན་
འགྲུས། བམ་ཁ། བཙོན་བསྐྱེད་བཅས་ཀྱི་ཡང་ཅེར་སོན་ན་ད་གཙོད་.....
ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་རེད། མི་ལྷལ་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་བས་ཙོན་སྤྱད་སྐྱོས་
ར་སྟོད་རྒྱུ་། གསེར་དབུལ་དང་གོ་ས་ནི་སྐྱེས་པའམ་བྱུང་མེད་གང་ཞིག་ལ་
བདེ་སྦྱིད་སྟེར་བའི་རྒྱ་ཁྱེན་ཁོ་ན་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ།”

མི་ལ་ལས་ཆོ་གང་པོར་རྒྱུར་བཙོན་བསྐྱེད་དེ། ཤོ་ཆེ་བའི་སྟོད་ཁང་...
དང་གསར་བ་གསར་རྒྱུ་གི་རྒྱངས་འཁོར་ཐོབ་མེད་ཀྱང་། ཁོ་རང་ལ་ཡོད་
པ་ནི་སྦྱིད་ལྷག་མཉམ་རྒྱ་ལྷོང་མཁན་དང་། ཡིད་སེམས་གཅིག་རྒྱ་མཐུན་...
པའི་གཏན་གྲགས་ཤིག་ཡིན་པས། ཁོ་ནི་སྦྱོ་ཡིད་ཆེམ་པའི་མི་ཞིག་དང་། བཅེ་
རྒྱུ་ཐོབ་པའི་ཆོགས་བསགས་ཅན་ཞིག་རེད། ཁོའི་སེམས་ཁམས་སྤྱན་སྤུང་

ཚུགས་ལ་ནམ་ཡང་སྲིད་སྤང་གིས་ཁེངས་ཡོད།

ཆབས་ཆེན་གྱི་བཟའ་ཟླ་ཉེ ——— ལུས་མོ་ལུས་ལོ།

ལུས་མོ་ལུས་ལོ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཚན་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྤེང་མིང་དུ་གྲགས་་་
ཤིང་འོད་སྤྲོད་འཛེར་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁོ་ཚོས་
ཆོ་གར་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་ཆད་ལུས་བ་རེད།

ལུས་མོ་ལུས་ལོས་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་དོན་དག་གིས་བ་ཏུ་
ཅང་ཉུང་ཞིང་། སལ་ཆེར་དུས་ཆོད་ཡོད་ཆད་ཆུག་ཏུས་སྒྲོས་ཆོད་ལྟའི་ཁར་
ནས་བསྐྱལ། ཚན་རིག་ལས་དོན་སྤེལ་བ་དང་ཚན་རིག་གིས་མིའི་རིགས་ལ་
ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཆེད། ཁོ་མོའི་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་ལང་ཆོ་……
དཔུལ་མོངས་ཀྱི་ཁྲིད་ནས་ཡོལ་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་མོར་ཡང་བཟའ་ཟླ་དང་
བྱིས་བ་ཡོད་པས། ཁོ་མོའི་ཕྱི་ཕྱིས་ནང་དུ་མིའི་ཡོད་དབང་འཕྲུག་པའི་……
འཆོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཁ་ཤས་ཀྱང་གིས་འདུག

ལུས་མོ་ལུས་ལོས་རང་གི་སུ་ལོ་གཉིས་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་
གཟབ་ནན་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུད་དུས་ནས་ཁོ་ཆོ་ཉེན་ཁར་མི་འཇིགས་པའི་……
དཔའ་མེས་པ་སྤྲོད་བསྐྱང་བྱས། ཁོ་མོས་སུ་ལོ་གཉིས་ཁྲིད་དེ་གང་སར་……
ལུས་སྒྲོར་དུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་དང་ལུས་པོ་སྤྲོད་
བརྒྱུད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་གིས་སྤྲོད་དེ་སུ་ལོ་གཉིས་དང་མཉམ་གཅིག་དུ་ཁྱར་
བོ་ཁྱར་ནས་རྒྱུད་བསྤྲོད་ཀྱང་བྱིས་མོད།

དེ་དང་མཉམ་དུ། མོས་རང་གི་འཆོ་བར་བཅངས་པའི་རེ་བའང་ཏུ་……
ཅང་ནན་ཏན་ཡིན། ལུས་མོ་ལུས་ལོའི་སྐྱེས་སྐར་གྱི་ཉིན་ཞིག་ལ། གཉེན་……
སྐྱེས་མ་ཐག་གི་སྐྱེས་པ་པའི་ཨར་དགའ་སྤྲོད་དང་ཕྱིར་ལུས་དུ་ལོག་པ་དང་།

གདོང་ཕྱི་ལ་ཐོར་སྐྱོ་བའི་མདངས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་། མིག་ནང་དུ་དགའ་.....
 བའི་ཚོད་འཇུག་བཞིན་དུ། རས་སྤུམ་ཞིག་སྤྱོད་ཚོད་རྩེ་མོའི་མདུན་དུ་.....
 བཞག་ཅིང་། མཆུ་དང་མིག་གི་ཉམས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་དེའི་ཁ་སྤྱོད་ཤིག་ཅིས་...
 བར་བཏང་། ཁོ་མོ་དགའ་ཞིང་འཆར་བའི་ངང་གཟུབ་གཟུབ་ཀྱིས་རས་.....
 སྤུམ་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ཞོར་དུ། འདི་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལེགས་སྤྱོད་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་.....
 བམ་སྤྱོད་། རས་སྤུམ་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ཟེན། སྤུམ་མོ་ཅུས་ལི་ཏ་ལས་སོང་། དེ་ནི་
 ཅི་འདྲའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལྷ་རིང་ཞིག་རེད་ཨང་། ཉེན་འགའི་སྤྱོད་དུ་མོ་
 པ་ལའི་པགས་རིགས་བཙོང་སའི་ཆོང་ཁང་ཏ་ཅང་ཤོས་ཆེན་ཞིག་གི་ཤེལ་.....
 སྤྱོད་མདུན་དུ་ཡུན་རིང་ཐོར་འགྲོང་བཤམ་དེ། ལྷ་རིང་འདིར་མིག་ཅིར་རེ་
 བཤམ་། ད་ལྟ་ལྷ་རིང་འདི་རོ་མཆར་བའི་ངང་ནས་ཁོ་མོའི་མདུན་དུ་བཤམ་
 བྱང་། འདི་ནི་རོ་མ་ཡིན་ནམ། བའི་ཨར་གྱིས་ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་གསལ་...
 ཐོར་རྟོགས་ནས།

“འདི་ནི་སྤྱོད་ལ་ཉོས་པ་ཡིན། མ་ལི། སྤྱོད་ཀྱིས་ལྷ་བ་འདི་སྤྱོད་.....
 བབས་འདུག་པ་ངས་ཤེས་ཤིང་། སྤྱོད་ཀྱི་རེ་བ་སྤྱོད་ཆེད་ངས་ཆེད་དུ་ཉོས་པ་
 ཡིན་”ཞེས་བཤད།

ཡིན་ནའང་ཁོ་མོ་ཁ་རོག་གེར་ལུས་སོང་། མོས་བཟོ་དབྱིབས་གསར་ལ།
 རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་བབ་ཆགས་པའི་ལྷ་རིང་འདིར་བཤམ་པ་ན། ཁོ་མོའི་མིག་
 ལམ་དུ་ལྷ་བ་ཀྱོན་བྱེད་གྱི་རོ་ལྟ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་པ་དང་། རང་གི་སྤྱོད་.....
 ཞིང་སྤྱོད་པའི་ལུས་པོ་དེ་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ཀྱོན་ཆས་འདིའི་ནང་དུ་བཅུམ་...
 སོང་བའི་སྤྱོད་བ་འཆར། ཁོ་མོས་མགོ་པོ་གཡུག་གཡུག་ཅམ་བྱས་ཤིང་།
 བཟེ་དུང་ཟབ་མོའི་ངང་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་རོ་ལྟ་ཞོར་དུ། སེམས་ལ། བའི་ཨར་
 སྤྱོད་ཀྱི་བཟེ་དུང་ནི་ཀྱོན་པ་འདིར་བཞེན་ནས་མཛོན་མི་དགོས་སྤུམ། ཟུ་.....

མཚན་ནི་ལྷ་བ་འདི་ཉེས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ཁོའི་ལོ་འཁོར་གཅིག་...
རིང་གི་གསལ་དངུལ་ཡོངས་རྫོགས་བཞོལ་དགོས་པས། ཁོས་ངེས་པར་དུ་ཟ་
ཤེས་འཐུང་ཤེས་དང་སྟོ་གོས་ལ་སྟོན་ཆུང་མི་བྱ་བ་བསམ་མེད་ཡིན་པ་མ་ཟད།
དུས་སྐབས་འདིར་ཁོ་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་གལ་ཆེད་ལྟའི་བྱ་བར་ཡང་མ་དངུལ་
མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་སྐབས་རེད།

ཁྱི་གའི་མིག་བྱང་དུ་ཤར་བའི་དགའ་སྦྱིད་འདྲེས་མའི་མདངས་དང་།
སྒྲིབ་པའི་འོད་ཞགས་ཁོད་དུ་ཏ་གོ་དཀའ་བའི་ཐེ་ཚོམ་ཞིག་ཀྱང་འཆར་.....
འདུག ཁོ་ཚོའང་དགའ་ཞིང་སེམས་འགྲུལ་སྐྱེས་འདུག་ལ་ཡིད་ཀྱང་སྒྲིབ་སྟེ།
མདུན་དུ་རྒྱགས་ནས་ཁོ་ཚོའི་སྒྲིང་ནས་གཅེས་པའི་སྒྲིས་པར་མགུ་བའི་མཆུ་
སྒྲིར་བཞིན་ན་རེ།

“མཛེའ་སྟོགས་ལགས། སྤྱགས་རྩེ་ཆེ། ངས་ཁྱོད་ལ་སྤྱགས་རྩེ་ཆེ་བྲ། ལྷ་
རིང་འདི་སྤྱད་མཛོང་ཡང་སྒྲོར་འབབ་སྲིད་མོད། བདེ་སྦྱིད་ནི་སེམས་ཁོང་...
དུ་གནས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁྱིད་ཀྱིས་བདག་ལ་མེ་ཏྟག་ཆུན་པོ་ཞིག་ལེགས་...
སྒྲིས་སྤྱི་བྱ་བ་ཏེ་ཉིན་འདིར་ཉིན་འབྲེལ་བྱ་བས་ན། དེ་ལས་ལྷག་པ་མེད།
དེད་ཅག་ལ་དུས་གཏན་དུ་འཆོ་བ་མཉམ་རྩལ་དང་སྦྱིད་སྤྱག་མཉམ་སྦྱང་བྱ་
བའི་སྐལ་བ་ལྡན་ཆེ། དངོས་པོ་ཙུ་ཆེན་གང་ཞིག་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་ལྡན་
ཞེས་སྒྲུག།

དེ་ནས་མོ་མང་པོ་འགྱུར་མོང་བྱང་། ལུ་མོ་ལུས་ལས་དོན་དག་འདི་
ཡིད་ལ་དྲན་སེངས་རེད། བཅེ་དུང་བཟའོའི་ངང་ནས་བཤད་རྒྱུར།

“ཉིན་དེ་ནི་ངའི་སྒྲིས་སྐར་ཡིན་ཞིང་། རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལེགས་སྒྲིས་...
དེས་ང་ལ་དགའ་བ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད། ངས་སྐབས་དེར་བཤད་པའི་ཆོག་དེ་...
དག་གིས་པའི་ཨར་ལའང་ཁོ་རང་ནི་འཛམ་སྐྱིད་སྤྱིང་ཆེས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་.....

པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚེར་སྤང་སྐྱེས་སུ་བརྟུག་ ལུང་མེད་མང་པོ་ཞིག་
འདིའི་ཐད་ཏུ་པམ་འདུག་ལ། བདག་ནི་དོན་དག་འདིའི་ཐད་ཏུ་ལེགས་་་་་
ཀྱུ་ལྟར་། ལྷ་མཆོན་ནི་རས་རང་ཉིད་ནི་ཁོ་ལ་དབང་བའི་ཚེར་སྤང་ཟབ་་
མོ་སྐྱེས་སུ་བརྟུག་པ་དེ་རེད།”

བདེ་སྦྱང་འཆོ་བའི་ལྷ་མིག

རིག་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་་་་
ལེན་བརྒྱད་ནས་ངོས་ཟིན་བྱུང་བ་ནི། ཚད་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་མ་ཞིག་ཡིན་མོ།
རང་གི་དུར་བཙོན་བརྒྱད་ནས་ཁྱོད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཁོར་རམ་ཡོངས་སྦྱང་
གསར་སྐྱབ་མཁན་ཞིག་ལ་འགྱུར་ཏུ་འཇུག་འོས། ཐོག་མར་ཁྱོད་གར་མིའི་་་་
འཆོ་བར་དགའ་འོས་པའི་ཚེར་སྤང་སྐྱེས་སུ་བརྟུག་པར་བརྟེན་ནས། ཁོས་་
འཛམ་གླིང་དང་མིའི་རིགས་ལ་བྱས་རྒྱུ་ཅུང་ཙམ་འཛོག་ཏུ་འཇུག་འོས།
ཁྱོད་ཀྱིས་གཉིས་ཀྱིས་པན་རྩྭ་ལ་མི་ཡུལ་གྱི་དགའ་སྦྱང་ཚེར་ཏུ་འཇུག་པའི་་་
ལུས་ཀྱིས་ཡར་སྐྱེལ་བྱེད་ཅིང་། རལ་རྩོལ་གྱི་སྒྲིབས་ཀྱིས་དང་། ཡོན་་
ཏན་སྦྱང་བའི་འདྲིང་སྒྲི། གསར་བཏོད་བྱེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བཅས་མཐོར་་
འདེགས་བྱེད་ཏུ་འཇུག་འོས་པ་ལས། སྒྲོར་མོ་ཁོ་ན་བསམ་པ་དང་ཉིན་གང་
པོར་ཡིད་ལྷན་སྐྱེས་ཤིང་རེ་ཐག་ཆད་དེ་བྱ་བ་གང་ཡང་སྦྱབ་འདྲིང་མེད་པ་་
ཞིག་ཏུ་གཏན་ནས་གཏོར་མི་ཅུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་སུ་ཡིན་ཡང་ཁྱིམ་ཆང་ལ་ཞེན་་
ཆགས་འོས་པ་དང་། པན་རྩྭ་བར་དང་བྱིས་པར་སྐྱགས་ཁུར་བྱ་དགོས།
འཆོ་བའི་སྤྲོད་ནས་འཁྱོག་ལམ་ཏུ་འགྲོ་བ་ངེས་པར་སྦྱོན་འགོག་བྱས་ཏེ།
རང་གི་ཁྱིམ་ཆང་གི་མགོར་གྱི་བ་མས་གཡོགས་པ་འཇུག། ཁྱིམ་མི་རྣམས་ཆེ་་་་
གང་པོར་ཁ་ལས་མི་དགེ་བར་སྦྱར་རྒྱུ་ཆེས། ཅི་འདྲ་འགྱོད་ཀྱང་འཕྱེ་འགྲོ་བས།

དེ་འདྲའི་སྤང་རྒྱལ་འབྱུང་བར་སྤར་ནས་གཏན་འགྲོག་བྱེད་འོས།

ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་རྒྱུང་མའི་རྒྱས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གསལ་འགངས་ཆེ། ཁྱིམ་ཚང་ནང་རྒྱུང་མ་ལ་ལ་ཁ་བཤད་དོན་ལ་མི་གནས་པ་དང་། ལ་ལ་ཏ་ཅང་བཅན་དྲགས་པ། ལ་ལ་སྤེར་སེམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། སྒྲོ་བདེ་བག་ཐེབས་དང་སྦྱིད་ཁོ་ན་འདྲོད་པ་ལ་སོགས་པ་གང་མང་འདུག འདི་འདྲའི་རྒྱུང་མས་དོན་དངོས་སུ་གཞེན་གྱི་གསལ་ཆེ་བའི་དོན་སྟོང་རྟོགས་མེད་པའི་རྟགས་རེད། འདི་ནི་བྱུང་མེད་དེ་ཆོ་རྒྱུང་མ་བྱ་མི་འོས་ཟེར་བ་ནི་མ་ཡིན་ལ། དེ་ཆོ་རྒྱུང་མས་དཀའ་སྦྱང་སྟོང་ཅུས་བྱེད་ཀྱིན་མེད་ཟེར་བའང་མིན། དེ་ནི་ཁོ་ཆོས་འཆོ་བར་ངོས་ཟིན་མེད་པ་དང་། འཇུར་ཐོག་ཁྱིམ་མང་པོའི་འཆོ་བའི་གནས་རྒྱལ་དང་བསྐྱུན་མ་ཤེས་པ་དེ་བསྟན་པ་ཡིན།

མ་གཞི་གཞེན་སྒྲིག་ནི་མའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་སྒྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་ཡིན། ང་ཆོས་དེ་ངན་སྦྱགས་སུ་བསྐྱར་སྐབ་ལ་བཟང་སྦྱགས་སུ་འཕང་བསྐྱར་རུས། དེ་ཉིད་མི་དང་མི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲིག་ཐག་ཆེས་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་འཕང་བསྐྱར་རུས། འཆོ་བའི་ཁྲུང་པོ་ལྗོངས་པོ་དེ་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་པོར་དང་དུ་ལེན་འོས་པར་མ་ཟད། ཁྱོད་ཀྱི་གཞེན་སུ་ཡིན་ཡང་རང་འགྲུལ་གྱིས་འགན་ཁུར་པ་ལས། དེར་གཡོལ་ཐབས་སམ་ཁག་དཀྱི་བྱེད་མི་འོས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཆོས་ཅུས་རྒྱན་ཁྱིམ་ལས་གྱི་འགན་ཁུར་རྒྱལ་ནི་སྒྲེས་པ་ཆོ་ལས་ཅུང་མང་བས། ཁག་དཀྱི་བྱེད་མི་འོས་པའི་གནས་རྒྱལ་འདི་ཁོ་མོ་ཆོའི་སེམས་སུ་ཁྱོད་ཀྱི་ལས་ཀྱང་ཆེས་གསལ་པོ་ཡིན།

རྒྱུང་མའི་དགེ་མཚན།

ཚད་ལྡན་ནམ་རིག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མ་ཞིག་དང་། བཅན་ཤེད་དམ་མོ་

རང་འདྲ་ཅན་གྱི་རྒྱུ་མཉམ་པར་དུ་བྱུང་པར་ཏ་ཅང་ཆེ། སྔན་མས་གཉེན་
 མ་སྒྲིག་གོང་ནས་བསམ་ཤེས་འདུག་པ་དང་། རྗེས་མས་འཆི་བའི་བར་.....
 དུའང་ག་བ་ཡོན་དཀའ། སྔན་མས་སྟོག་ཤེས་རིག་གམ་སྒྲོགས་ཁ་གསལ་
 ཏི། དེ་ཉིད་སྟུང་ཡོན་གཉིས་ལྡན་གྱི་མི་ཡ་རབས་ཤིག་དུ་འགྱུར་བར་འདུག་
 པ་དང་། རྗེས་མས་སྟོག་དེའང་དོང་ཅེ་ཁོ་ན་བསམ་མཁན་ཞིག་དང་།
 རང་ཁི་རྒྱུང་རྒྱུང་གཉེར་མཁན་ཞིག་སྟུང་ཡོན་གང་ཡང་མེད་པའི་མི་ཐ་.....
 ཤལ་ཅན་ཞིག་དུ་བསྐྱར་སྟིང་། སྔན་མས་འཆོ་བར་མཐུན་སྟུར་བྱ་མཁས་.....
 པས། ཁོ་ཆོའི་གཉེན་འབྲེལ་ལ་སྤྱང་སྟུབ་དང་། འཆོ་བར་ནང་མཐུན་.....
 འབྱུང་ཞིང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བགྲོད་ལམ་ཡང་དག་ཅིག་རྟེན་སྟིང་ལ།
 རྗེས་མས་བྱིམ་ནང་གི་འཆོ་བར་མགོ་རྟོག་ཐེབས་སུ་འདུག་ཅིང་། དར་.....
 བཞེན་པའི་བྱིམ་དེའང་ཉམས་སུ་འདུག་དེས་རེད།

ཡོན་གཞོན་པའི་རྒྱུང་མ་ཆོས་རང་གི་དགེ་མཚན་དེ་སྟོག་པའི་སྤྲོད་དུ་ཅི་
 ལྟར་བཀོལ་དགོས་སམ། སྒྲིས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་བའི་བགྲོད་ལམ་སྤྲོད་
 དུ་ཁོ་ཆོའི་ལྷན་པ་ག་འདྲ་འདྲ་འོས་སམ།

གནད་དོན་འདི་དག་ལ་ལན་འདེབས་ན་ཐོག་མར་ང་ཆོས་སྟོག་འགའ་
 ཞིག་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ནས་རྒྱུང་མ་འགྲོར་གོང་དུ་འབྱུང་སྟིང་པའི་སྤྲང་ཚུལ་
 ལ་དམིགས་ནས་བརྗོད་འོས་སྟུམ།

སྟོག་ནི་སྔ་མོ་ནས་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་ཕ་གསར་ཆོའམ་ཡང་ན་ལས་
 རོགས་པ་ནམས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཆེ་སྔ་སྤྲང་ལྷག་དུ་ཆེ་བའི་སྤྲང་བ་.....
 འཆར་ཡོད་དུས། རྒྱུང་མ་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན། འདི་ནི་བྱིད་གྱི་འཆོ་བ་.....
 གསར་བར་འགྲན་བཅུགས་པ་ཡིན་པས། བྱིད་གྱིས་དོན་དག་འདིར་ལྟ་.....
 སྤངས་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་འདྲིན་པའམ་ཅི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་ཐེར་ན།

རྟོན་དངོས་སུ་འདི་ནི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱུ་མཁས་
 བག་ཏུ་ཅང་སྟོང་ཅིང་བརྟན་པ་འཇམ། ཐབས་མཁས་ཀྱི་སློ་ནས་དེར་ཡ་ལན་
 སྟོང་པ་འཇམ་ཐག་གཅོད་འོས། གལ་ཏེ་ཁོ་མོའི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་……
 སྐད་འབྱེན་པ་འཇམ། བྱ་སྟོང་ཐོག་ནས་མ་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་འདྲ་བ་སྟན་
 ཆོ། ལོ་ན་གཞོན་པའི་བྱ་གའི་ཞེ་ལ་ནི་ཁོ་རང་ལ་མཚོན་ན་སློ་བྱིའི་འཆོ་བ་……
 བྱི་རང་དབང་དང་རང་འདོད། རྟོགས་མེད་ཚོན་མེད་ཡིན་སྟངས་འཆར་དེས་
 པ་མ་ཟད། ཐ་ན་རང་གི་རྒྱུང་མ་བྱི་རང་གི་བྱ་སྟོང་གི་གཤམ་རྟོར་གྱུར་པའི་
 སྟངས་བའང་འཆར་སྟེན་པས། དེའི་མཆུག་འབྲས་ནི་རྒྱུང་མའི་རེ་འདུན་ལས་
 བྱེན་ཅི་ལོག་པ་འཇམ། ཐ་ན་མཆུག་མཐར་རང་གི་བྱ་གའང་གཞན་ལ་འཆོར་
 སྟེན་ལ། རྒྱུང་མཐར་ཡང་བཟའ་ཚང་བར་གྱི་བཅེ་དུང་འཆོར་བའི་སྟུགས་
 སུ་འཆུག་སྟེན་པ་ནི་ཐག་ཆོད་རེད།

མེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན། འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱེན་གྱི་……
 འགྱུར་ཕྱོག་གིས་བྱོ་བྱག་ཟུང་ལ་ཐེབས་པའི་བྱགས་རྒྱེན་ནི་རང་རྟོགས་ཅན་……
 ཞིག་མ་ཡིན་པའི་ཚུལ་དེ་རིག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མས་རྟོགས་སྟེན་ལ། གཉེན་……
 གསར་སྒྲིག་གི་འཆོ་བར་བྱོ་གས་ཀྱང་ཞེན་ཆགས་འདུག་པས་ན་ལྟ་ཅི་སྟོན།
 འོན་ཀྱང་མི་ཞིག་གི་འཆོ་བའི་ནང་དོན་ནི་ཏུ་ཅང་སྟན་སྟུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་……
 དང་། གཞོན་ཏུ་ཆོའི་དགའ་སྟུགས་ཀྱང་བྱབ་མིན་དུ་ཆེ་བ་དེའང་བརྗེད་མི་
 ཅུང་། བྱོ་གའི་སྟོགས་པོ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་ཁོར་ལྟ་ཅེ་འོང་སྟེན་ལ། ཁོ་རང་……
 ཡང་རྒྱུན་དུ་དེ་རྣམས་ལ་སྟུག་པར་འགོ་སྟེན། བྱེད་རང་རྒྱུང་མ་ཞིག་ཡིན་ཆོ།
 རང་འགྲུལ་གྱིས་བྱོ་གའི་སྟོགས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདྲི་དགོས་པ་དང་།
 ཁོ་ཆོའི་སྟོན་ཆད་དང་ད་ལྟ་ཡོངས་སུ་གསལ་བོར་ཤེས་འོས། དེ་ནི་བྱེད་གྱི་
 བྱོ་གའི་ཡར་རྒྱས་དང་འགྱུར་ཕྱོག་ལ་གལ་འགངས་ཏུ་ཅང་ཆེ་ཚུལ་དེ་དེས་……