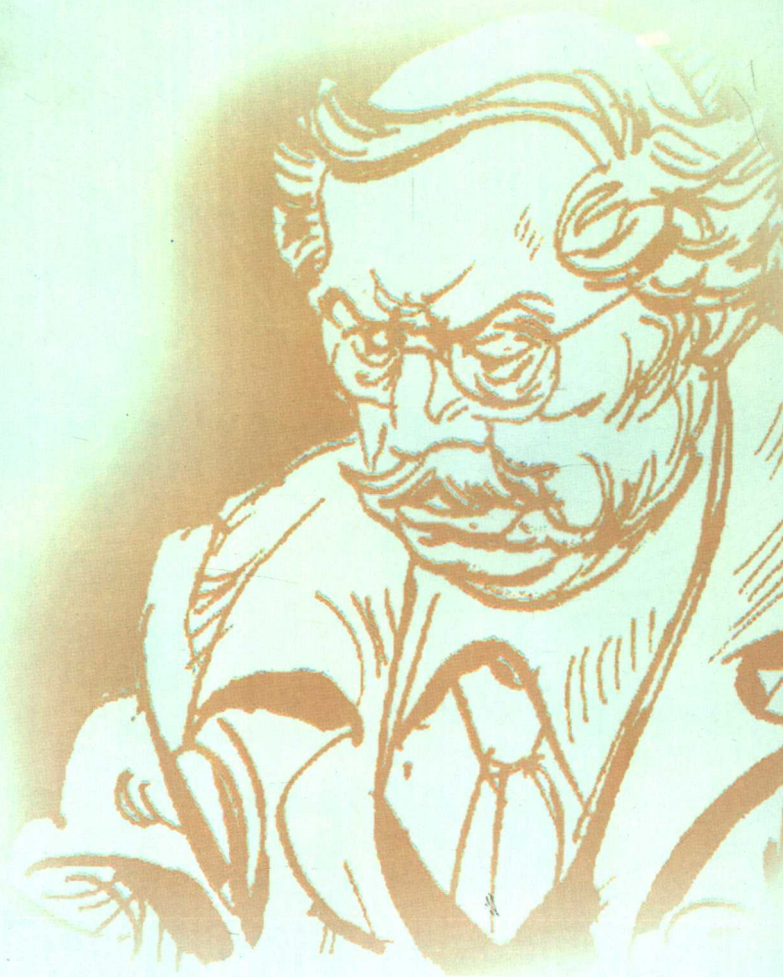


ཁྱེ་ཁྱོད་ཁྱེ་མཁས་དབང་གྲགས་ཅན་ཁྱེ་
བཀའ་མས་དགའ་ཁྱེ་གས་བསྐྱེ་གས།



འོད་ལྗོངས་ཨི་དམངས་དཔེ་ཁྱུན་ཁབ་།

图书在版编目(CIP)数据

外国名人名言录/尼玛加拉译. —拉萨:西藏人民出版社, 2006. 9

ISBN7—223—01983—2

I. 外... II. 尼... III. 格言—汇编—外国—藏语
IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022922 号

外国名人名言录

译者 尼玛加拉

责任编辑 德吉桑姆

特约编辑 穷达

封面设计 阿旺格桑

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印刷 西藏军区印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32

印张 10.25

字数 168 千

版次 2006 年 10 月第 1 版

印次 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数 01—2,000

书号 ISBN7—223—01983—2/H·27

定价 13.00 元

版权所有 翻印必究

ཕྱི་རྒྱལ་ཕྱི་མ་ལམ་དབང་ཤུགས་ཅན་གྱི་གདམས་ངག་ཁྱོགས་བརྒྱགས།

བརྒྱུད་པ་པོ།	དཔལ་བྱང་ཉི་མ་རྒྱལ།
ཆེན་མཁྱིག་འགན་འཁུར་བ།	བདེ་མྱིན་བཟང་ལོ།
ཆེད་བཟུངས་ཆེན་མཁྱིག་པ།	བཟུམ་སྒྲིབ་རྒྱུད་བདག་
མདུན་ཕོག་འཆར་འཁོད་པ།	ངག་དབང་སྐལ་བཟང་།
དཔེ་རྒྱན་འབྲེམ་སྒྲུབ་ཆེན་པ།	པོད་སྒྲོང་མ་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་། (ཉི་མ་སྒྲིབ་སྐོར་བྱང་ལམ་སྒྲོ་ཡང་20པ་)
བར་འདྲེབས་ཆེན་པ།	པོད་དམག་ཁྲལ་ཁང་པར་འདྲེབས་བཙོ་བྲ།
དྲེབ་ཆད།	850×1168 1/32
བར་ཕོག	10.25
ཡིག་ཤངས།	ཁྱི་16.8
བར་གཞི།	2006མའི་ཟླ་10པར་པར་གཞི་1བརྒྱགས།
བར་ཐངས།	2006མའི་ཟླ་10པར་པར་ཐངས་1བརྒྱགས།
བར་ཤངས།	01—2,000
དཔེ་དྲེབ་ཡང་རྟགས།	ISBN7—223—01983—2/H·27
རྩ་མོག་མཚན།	13.00

བར་གཞི་མཚན་བདག་ཡིན་པས་འབྲེམ་བར་འདྲེབས་མི་ཆོག

སྒྲོན་འགྲོའི་གཏམ།

གནའ་དེང་གི་མཁས་དབང་གཤམ་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་མའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དབལ་ཡོན་དང་དངོས་པོའི་
དབལ་ཡོན་དར་སྤེལ་ཡོང་ཐུར་ལེགས་སྒྲིམ་སུ་ཡུལ་གནང་མཛད་དེ་འཛམ་གླིང་
གི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ངོ་མཚར་བྱ་དུ་འཕགས་པའི་མཛད་རྗེས་སླ་ལྷག་དུ་ཆེ་བ་དང་།
ཚམས་སུ་ཁོང་ཆོའི་སྒྲན་པ་ཡོངས་སུ་གཤམ་པའི་ཞལ་གདམས་ན་མས་འཛམ་གླིང་
གི་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ལ་གཤམ་པ་དེས་ད་ལྟ་ཁོང་ཆོའི་མཚན་སྒྲན་འཛམ་གླིང་འཛིན་
པའི་བྱེད་ཀུན་ལ་གཤམ་བཞིན་མཆིས།

སྒྲན་པའི་བ་དན་ཀུན་ལ་བྱུང་བའི་ཞལ་གདམས་འདི་དག་ནི་འཛམ་གླིང་
གི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་མཚན་སྒྲན་གཤམ་ཆེས་ཆེར་འབར་བའི་བསམ་སྒྲོ་མཁས་ཅན་
དང་། ཆབ་སྲིད་མཁས་ཅན། མཚན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན། རྩོམ་རིག་
མཁས་ཅན། གསར་གཏོད་མཁས་ཅན། སྒྲན་རག་པ་དང་དེ་བཞིན་དམག་
དོན་མཁས་ཅན་སོགས་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་དབང་གཤམ་ཅན་ཆོས་རང་
ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་ཉམས་སྦྱང་གི་སྒྲིགས་.....
བཅོམས་ཤིག་ཡིན་ལྟ་བུ། གནའ་དེང་གི་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་ཀུན་གྱིས་བརྩོན་གྱི་
གཞི་འཛིན་ས་བྱེད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་དེང་གི་གཞིན་རྩ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
ཁྱང་བསམ་པའི་བདུན་ཅིར་ངོས་འཛིན་ནས་མདུན་སྡོད་ཀྱི་མཐུ་རྩས་འཛོལ་
ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེན། ཁོང་ཆོའི་ཞལ་གདམས་འདི་དག་
ནི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་དང་བརྗོད་བྱའི་དོན་གཉིས་ཀར་སྒྲན་འཇེབས་ཉམས་

ཞེས་པའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཞལ་གདམས་འདི་རྣམས་
རང་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུ་ཐོས་པ་གསོག་པའི་ལེགས་སྦྱེས་སུ་བསྒྲིགས་པ་ལགས།

དེབ་འདིར་བསྒྲིགས་པའི་ཞལ་གདམས་འདི་དག་སྡེ་ཁག་གི་ཤུར་བྱེ་བ་
ལས་བསྐྱེམས་ཞལ་གདམས་ཆེག་སྟོང་ལྷག་བརྒྱུས་པ་རྣམས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་
དབང་གྲགས་ཅན་ཆོའི་གསུང་ཚུལ་ལྟ་མང་ནང་ནས་བདམས་བརྒྱུས་བཅུས་ན་
ཡང་བརྒྱ་ཕྱིག་དུས་སུ་སྡེ་ཁག་དབྱེ་བ་མི་འཆམས་པའང་ཡོད་དེས། ལྷག་པར་
དུ་ཞལ་གདམས་འདི་དག་གི་འབྲུང་གནས་སྡེ་མང་སྟོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་དཔེ་
རྒྱན་ཡི་གེ་གཅིག་རྒྱུར་ཡོང་དགའ་བར་དམིགས་ནས་དཔེ་རྒྱན་བྱེད་གནས་དང་
ཚུལ་པ་པོའི་རྒྱལ་ཁོངས་ཐད་ལ་གསལ་བཤད་ཞུས་ཡོད་པ་མ་ཟད་མཁས་དབང་
གྲགས་ཅན་མང་ཆེ་བའི་འབྲུངས་ལོ་དང་མཛད་རྗེས། གནས་རྒྱལ་མདོར་
བརྒྱུས་རྣམས་ཞར་བྱང་ནང་དུ་དོ་སྦྱོར་ཞུས་ཡོད་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་
ཀྱིས་དབྱད་གཞིར་མཛད་གནང་ཞུ།

མདོར་ན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་དབང་གྲགས་ཅན་གྱི་ཞལ་གདམས་འདི་དག་
རང་རེའི་སྟོག་པ་པོ་སྤྱོད་ཡོངས་དང་གཞོན་ནུ་རྣམས་ལ་བསམ་པའི་ཟས་བཅུད་
གསར་པ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱུང་བའི་དགེ་མཚན་བསམ་བཞིན་ལས་འདས་པ་ན།
ཐན་གྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་བྱུང་གིས་རང་རེའི་སྐད་ཡིག་གི་ཆོས་ཉིད་གཞིར་བབྱང་ཞེ།
རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོར་ལྟ་འདོད་ཅིང་ཉན་སྟོབ་པའི་གོ་བདེའི་ཆོག་གིས་དཔྱུས་མའི་
སྒྲིང་མ་བཞེན་དུ་ཡི་གེའི་རི་མོར་བཞོད་དེ་ཞལ་གདམས་འདི་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དོན་
གསལ་ཐག་ཆོད་པ་སྟོན་ཡི་བྱུང་བས་ཀྱང་། གཅིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་
ཐོས་ཤེས་ཚད་དམའ་བ་དང་གཉིས་ནས་ཉམས་སྦྱོང་མི་འདང་བའི་སྐྱེན་ལས་
དེབ་འདིའི་ནང་དུ་སྦྱོན་དང་ནོར་འབྲུལ་ཤོར་བ་སོགས་ནོངས་པ་ཅི་མཆིས་པར་
རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་དང་སྟོ་ལྡན་རྣམ་དབྱེད་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱོན་བཞིན་དང་

ཐུགས་རིན་ཐང་བལ་བའི་དགོངས་འཆར་ལྷག་པོར་གྲུལ་བའི་དགའ་བསུའི་རེ་
ཚོན་ཞུ་ཆུ་ཡིན།

དེབ་འདི་པར་སྐྱོན་བྱེད་པར་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་དབང་པོ་སྤྱོན་ཅན་མཉམ་
འབྲེལ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ལི་ཏྲེ་གྲང་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ཀྱིས་སྤྲུགས་འཁྲར་ཆེན་
པོས་ཚོན་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་གནང་བར་སྟེང་ཐག་པ་ནས་སྤྲུགས་རྩི་ཆེ་ཞུ་
དང་། གཞན་ཡང་པོད་སྤྱོད་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་སྤྲུགས་འཁྲར་
དང་མཚུབ་བྲིད་གནང་བ་དང་། དབུ་འཛིན་དགེ་ཤོགས་ནམ་པ་དང་།
བཟའ་ཟླ་ཉི་མ་མཆམས་ལགས་ལགས་ཀྱིས་རོགས་སྤྱོད་གང་མང་གནང་བར་
སྟེང་ཐག་པ་ནས་སྤྲུགས་རྩི་ཆེ་ཞུ་ཡིན།

དཔལ་བྱང་ཉི་མ་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠ལོའི་ཟླ་༣ཆོས་༡༩ཉིན་
གནས་མཆོག་ཨ་ལྷན་གྱི་ཁྱ་ལྷིང་རྒྱད་ནས་གླིང་གཞིའི་ཆབ་རྒྱ་
ཚོན་འགྲོའི་གཏམ་དུ་མཆམས་སྤྱོད་ཞུས་པའོ།

དཀར་ཆག

སྒྲོན་འགྲུའི་གཏམ།

དང་པོ།	ཕྱགས་འདུན་དང་བྱ་གཞག་.....	(1)
གཉིས་པ།	སྒྲོབ་སྒྲོབ་དང་ལས་ཀ་.....	(9)
གསུམ་པ།	དཔེ་དེབ་སྒྲོག་པ་དང་ཤེས་བྱ་སྒྲོབ་པ།	(19)
བཞི་པ།	ཤེས་རབ་དང་བཙུན་འགྲུས།	(49)
ལྔ་པ།	སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་དང་ཤེས་ཡོན་བྱང་ཆུབ་པ།	(68)
དྲུག་པ།	མི་ཆེ་དང་ལས་སྐྱལ།	(84)
བདུན་པ།	ལེགས་ལྷན་དང་པམ་ཉེས།	(97)
བརྒྱད་པ།	ཀུན་སྒྲོལ་དང་སྒྲོ་སྒྲོལ།	(105)
དགུ་པ།	མཛའ་བཤེས་དང་བཙེ་དྲུང།	(125)
བརྒྱ་པ།	བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐང།	(148)
བརྒྱ་གཅིག་པ།	ཁེངས་སྒྲུབ་དང་ཁེངས་བྱེགས།	(159)
བརྒྱ་གཉིས་པ།	བདེན་དོན་དང་ཆོན་རིག་	(174)
བརྒྱ་གསུམ་པ།	སྒྲུ་ཆ་ལ་དང་གསར་ཆོས།	(187)
བརྒྱ་བཞི་པ།	བཙེ་སེམས་དང་རང་བྱུང།	(208)
བཅུ་ལྔ་པ།	གཞོན་ནུ་དང་གན་འཁོགས།	(219)
བརྒྱ་དྲུག་པ།	མཛའ་ཉེས་དང་བཟང་རན།	(230)
བརྒྱ་བདུན་པ།	འཆོ་བ་དང་སྒྲོབ་གསོ།	(245)
བཅུ་བརྒྱད་པ།	དུས་ཆེན་དང་བྱ་ཐབས།	(263)
བརྒྱ་དགུ་པ།	གསར་སྒྲུན་དང་གསར་གཏོད།	(278)
ཉི་ལྔ་པ།	མཉམ་པེའ་དང་ཆུལ་གཅེས།	(283)
ཁར་བྱུང།	མི་སྣ་རྣམས་སྒྲོད།	(290)

དང་པོ། བྱགས་འདུན་དང་བྱག་ཞག

སྐྱེ་བའི་ཞིག་གི་དམིགས་འབེན་དེ་རི་ཙམ་མཐོ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་
རིག་སྟོབས་འཕེལ་སྐྱར་བ་དང་། སྐྱེ་ཆོགས་ལའང་པན་ཐོགས་དེ་བས་ཆེ་བ་
ཡིད། དེ་ནི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། །
ཀའ་ཡེར་ཅིས། (སྤུ་ལེན་གྱི་ཚུམ་རིག་མཁས་ཅན།)

ཆོད་སེམས་ནི་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ལས་དོན་དེ་...
བྱགས་འདུན་དང་བསྐྱར་ནས་བྱེད་པ་དང་། ལེགས་བྱུང་དེ་ལས་དོན་ལས་
འབྱུང་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ངེས་གཏན་ཞིག་ཡིན། ཆོད་སེམས་དང་། ལས་དོན་།
ལེགས་བྱུང་བཅས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡིན།
ཆོད་སེམས་ནི་བྱ་གཞག་གི་རྒྱལ་སྐོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལས་དོན་ནི་འགྲུལ་
བཞུད་ཀྱི་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་ལམ་ཆོད་ཡིན་ཞིང་། དེའི་རྒྱགས་མཚམས་སུ་
ལེགས་བྱུང་ཅིག་བསྐྱགས་ནས་ཡོད་པ་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་འབད་འབྱུངས་ཀྱི་བྱུང་...
འབྲས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བྱུངོ། །

པ་སི་ཉིས། (ལྷ་རན་སའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་མཁས་ཅན་དང་
རྒྱས་འབྱུང་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

«ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་གྱི་ལེགས་བྱུང་གྱི་གསང་བ་»

ཤོག་གྲངས་112ལས་དྲངས།

འབྲུབ་གཞུང་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་ཅན།)

ཕྱི་གྲངས་401ལས་དྲངས།

གཡ་ཉེ་མི་ཚོས་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་ངལ་ཚོལ་བྱས་པས་ན་མི་དེ་
གཅིག་བྱས་ན་སྐད་གསལ་ཅན་གྱི་རིག་གནས་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་སྤྱང་གྱང་
ཡང་ཅེ་ར་མོན་པའི་མི་དང་། སྤུལ་བྱང་སྟོན་པ་གཤམ་ཞིག་བཅས་སུ་འཕྱར་པས་
ཆེ། དོན་གྱང་མི་དེ་ཞི་དངོས་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོང་མི་ཤིང་།

མར་ཁེ་མིས།

«གཞོན་ནུས་ལས་རིགས་འདེམས་སྐབས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་»ལས་བྲངས།

གང་ཟག་མིའི་བསམ་སྒྲོ་ནི་རྟ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱ་
གཞག་ནམ་གངས་ཤིག་ལ་སྒྲོ་ཅི་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་དོ་རྣང་བྱས་སྟབས་ཆོ། རང་
ཉིད་རྟངས་སངས་དགོས་པའི་བྱས་ཤིངས་གཞག་སྟབས་དེས་ཡིན། །

མ་ཁེ་• སྤུ་སྤུན་གྱིས། (ཡ་རིའི་སྒྲིམ་པ་པོ།)

སྐབས་ཆེའི་བྱ་གཞག་དེ་དཔའ་ངར་ཁྲུམ་མེད་གྱིས་ལས་ཀ་བྱས་པ་ལས་
བྱུང་ཞིང་། སེམས་རྟུས་ཡོངས་རྒྱལ་བརྟོན་ནས་ལས་དོན་བསྐྱབ་དགོས་པ་
ལས་དཀའ་ཆེགས་ལ་འདོམས་མི་རུང་། །

སྤུ་སྤུན་ཡིས། (དབྱིན་ཇིའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ང་ཆོས་དེས་པར་བྱ་སྤྱང་དགོས་པའི་སྒྲོབ་གཞི་རྟ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟེ། མི་ཆོའི་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་གཞི་སྐགས་ཡོད་པ་དེ་
ཆོས་འབྱུང་འབྱུར་ང་ཆོ་སྒྲོན་བལ་བདེ་ཐང་ངང་འཆར་ཡོངས་ཡོང་བ་བྱ་སྟབས།
འཕེལ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་གཞི་དེ་མི་ས་སའི་ཆོ་གང་གི་དུས་སྐབས་ཁག་དང་བསྐྱུན་
ནས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་སྒྲོབ་གཞི་དེ་གཟེངས་སྤྱོད་ཐོན་པའི་ལེགས་སྟབས་
སྟབས་ཆོ་བདེ་སྤྱིད་ཡོང་དེས་ཡིན་ལ། སྤྱད་སྤྱན་གྱི་སྒྲོབ་གཞི་ནམས་ཀྱང་ལེགས་
སྟབས་ཡོང་བ་བྱ་སྟབས། གལ་ཏེ་སྒྲོབ་གཞི་འདིའི་ཐད་པམ་ཉེས་བྱུང་ཆོ་རང་ཉིད་
ལ་སྒྲོ་པམ་དགོས་པའི་ཆོར་རྣང་ཡོང་བ་མ་ཟད། འབྱུང་འབྱུར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་
གདེང་འཛིག་མི་འཐོབ་ཁར། སྤྱད་སྤྱན་གྱི་སྒྲོབ་གཞི་དག་འབྱུང་བ་རྒྱ་དེ་ཡང་
ཁག་པོ་ཞིག་ཆགས་དེས་རེད། །

རྟ་ཁེ་ཁེ་མི་ཐེས།

དབྱི་ཐན་ཞིན་གྱི་«གཞོན་ནུའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་»

ཤོག་གངས་132ལས་དྲངས།

ཕྱགས་འདུན་ནི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་བྱ་སྦྱོད་ཀྱི་ལྷ་གྲུ་ཞིག་ཡིན། ।

དབྱིན་ཀེ་ལེ་ཞིས། (ཨ་རི།)

མི་ཞིག་སྟོབས་ཕྱགས་ཤིག་གི་སྐྱལ་འདེད་འོག་འཕྲར་ཁྱེད་བྱེད་པའི་ཚེར་
སྒྲུང་ཡོང་སྐབས་གོག་བསྟོད་དུ་གཏན་ནས་འགྲོ་མི་ཉན། ।

ཏའེ་ལུན་• ཁའེ་ལེས། (ཨ་རིའི་མིག་མོང་བྱད་མེད་རིག་གནས་པ།)

ལག་ཤེས་མཁས་ཅན་པས་རང་གི་བཙེ་སེམས་དེ་བྱ་གཞག་ཐོག་དུ་སྒྲོ་ཙེ་
གཅིག་སྒྲིམ་བྱས་ཐུབ་ན་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྒྲ་ཙལ་མཁས་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་པ་
ཐུབ། ।

ཅ་ལེ་ཉིང་གིས། (སྤུ་ལེན་གྱི་ཆབ་སྲིད་མཁས་ཅན།)

ངའི་བསམ་པར་སྒྲ་ཙལ་མཁས་ཅན་ཟེར་བའི་ཐ་སྟད་འདིའི་ཡོངས་ཁྲབ་
ཀྱི་གོ་དོན་ནི་རང་གིས་བཙོན་བཞིན་པའི་ལས་རིགས་ལ་སྦྱོར་སྒྲུང་གི་སེམས་པ་
འཆང་ཐུབ་པའི་མི་རྒྱུ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

ལུའོ་ཏན་གྱིས། (བྱ་རན་སའི་འཛིན་བཟོ་མཁས་ཅན།)

དགའ་ཞིན་ནི་བཤེས་གཉེན་ལེགས་ཤོས་ཡིན་པས་དེ་ནམ་ཡང་འགན་
སེམས་ལས་ལྷག་པ་ཡོད། ।

ཨའེ་དབྱིན་སི་ཐན་གྱིས། (རྒྱལ་ཁོངས་ཨ་རི་ཡིན་པའི་འཇར་མན་གྱི་

དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

ལམ་མི་འཛོལ་བའི་རྒྱ་ཁྱོད་དེ་གོ་མ་སྟབས་བྱ་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡོད་པའི་
ལོག་ལམ་དུ་སྒྱུད་མཁན་དེ་ལས་མཁྱེགས་པ་འོ། །
ཐེག་ཀྱིས། (དབྱིན་ཇིའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཆེད་དུ་རང་སྟོག་སྒྲོས་གཏོང་མཁན་སྦྱེ་བོ་
མཐའ་དག་དྲི་སྦྱ་བརྟན་ཞིག་དང་མཚུངས། །
ཐུ་ཆེ་ཞེས། (ཇེ་ཁེའི་རིག་ཆ་ལ་གྱིད་བྱུད་གཏམ་མཁས་ཅན་
དང་ཙོ་མ་རིག་མཁས་ཅན།)
«འགགས་གསོད་སྒྲོམ་འོག་གི་སྟན་ལྷུ་»ཤོག་གྲངས་62ལས་དྲངས།

མི་ལམ་ནི་གཉིད་དུ་གཏིང་ཟབ་ཡུར་བའི་འབྲུལ་སྤངས་ཞིག་སྟེ། དེས་ན་
འབྲུལ་སྤངས་དེ་རིག་པ་དྲངས་གསལ་གྱི་མིའི་མི་ལམ་སྦྱིད་པོ་ཅམ་མོ། །
ཕུའུ་ལའེ་ཐེས། (དབྱིན་ཇིའི་གཏམ་བཤད་མཁས་ཅན་
དང་ཆབ་སྤྱིད་མཁས་ཅན།)

གཏམ་བཤེད་བྱ་སྒྱུད་དུ་འབྱུར་རྒྱ་དེ་བྱ་སྒྱུད་གཏམ་བཤེད་ལ་འབྱུར་རྒྱ་
ལས་དཀའ་བ་ཡོད་པ་དེ་མི་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་རེད། །
ཀའོ་ཁེར་ཅིས།
«འབྲུལ་གཞུང་སྒྲོམ་སྤངས་བ་»ལས་དྲངས།

འབྱུང་འབྱུར་ནི་མངོས་སྟུག་དང་འོད་ཟེར་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལ་
དགའ་ཞེན་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེའི་སྟོགས་སྟུ་བསྒྱུད་པ། དེའི་ཆེད་དུ་ལས་
དོན་བསྐྱབ་པ། དེར་བསྟུ་བ་ལྷུ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་དེ་དངོས་དོན་དུ་འབྱུར་གང་
བྱུང་བྱེད་གོས། །

ཁྱེད་ཉི་མེད་ཀྱི་སྐུ་མཆོད། (ལུ་རུ་སྤྱི་ཚུལ་རིག་དབྱང་བརྒྱན་
མཁས་ཅན་དང་ཚུལ་པོ།)

རང་བསམ་པར་གལ་ཏེ་ལུགས་མཐུན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཐུག། མི་
གཞན་གྱིས་ཕྱག་དྲི་གི་ཆོག་མཆོན་ཇི་ལྟར་བཏབ་མེན་ལ་མ་བཞུགས་པར་རྒྱན་
འབྲེངས་བྱ་བུ་བ་ངས་ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་ལུགས་པའི་ཆ་ཏྲག་ཙམ་ཡང་མ་
ལྟོ་ཆོ། ཁྱེད་གྱིས་དེར་རྒྱབ་རྒྱུ་ར་གང་འདྲ་བས་ཀྱང་དེ་གང་ལྟར་པམ་ཉེས་
འགྲོ་རྒྱ་ཉག་གཅིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

པེ་རུའོ་ཐེན་གྱིས། (འཇར་མན་གྱི་གཞས་གདངས་མཁས་ཅན།)

«པེ་རུའོ་ཐེན་གྱི་གསུང་བཏུས་» ཤོག་གངས་204ལས་བྲངས།

མིའི་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་ལས་འགན་ནི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བར་ཡིད་ཆེས་
བྱ་དགོས་པ་ལས། རང་ཉིད་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་བྱ་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན།
དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཆོ་དད་མོས་དང་། རང་དབང་ཟེར་བ་དེ་“མི་སོ་སོས་རང་
མོས་བྱ་ཆོག་པའི་རང་དབང་རམ་ཡང་ན་དབང་ཆ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བའོ”། །

ཐེན་པ་ཏུས། (འཇར་མན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

དད་མོས་ནི་ར་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་མཐའ་དག་གི་རྒྱན་འགྲོ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་ལ་
ཡིད་ཆེས་ཡོད། དད་མོས་ཁས་མི་ལེན་པ་དེ་ར་ཆོར་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད་པ་དང་།
ར་ཆོའི་གསར་གཏོད་གྱི་སྤྱོད་སྤྱུགས་མཐའ་དག་གི་བསམ་པའི་འབྱུང་ཆར་ངོ་
ཚྏ་ལ་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་པའོ། །

ཁྱེད་པེ་ལེན་གྱིས། (ཨ་རིའི་སློག་བརྟན་རྒྱ་ཙལ་མཁས་ཅན།)

ར་ཆོར་བྱ་དངོས་ལེགས་བཅས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྟན་ཐུན་ར་ཆོའི་དང་

ཐོག་གི་འགན་འཁུ་ནི་རྒྱལ་པ་དེ་མེད་སྤྱད་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེར་བརྟེན་ནས་
ང་ཚོའི་སློ་སྤྱོད་དང་རྒྱལ་པ་ཡོངས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་སླ་
ན་མེད་པའི་བྱ་གཞག་ལ་ཞབས་འདེགས་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། །

རྟོགས་ཁིས། (དེ་ལྟར་ཅིའི་དངོས་མང་བཤམས་སྟོན་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

སྤྱི་ཁོ་ཕན་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཕན་བདེས་སྒྲུག་སྤྱོད་པའི་ལས་ཀ་
དག་མཆོག་ལྟར་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་བྱུང་ཅིང་། དེ་ཡང་བསམ་ཤེས་ཅན་གྱི་
མི་ལྷན་མ་གཏོགས་དཀའ་ངལ་བྱད་བསད་བྱ་བར་དགོས་པའི་ལྷག་བསམ་དེ་
རྟོགས་མི་བྱུང། །

ལ་སྤྱི་ཁོ་ཕན་གིས། (བྱ་རན་མའི་རྩས་འགྱུར་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

སྤྱི་འབངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཆེད་ཏུ་ལས་དོན་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་མི་དེ་མེ་ཆོན་གང་
ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཏུང་རྒྱལ་མཆོམས་ཀྱིས་ཆོད་པར་བྱ་མི་བྱུང། ཁོང་ཚོའི་ངལ་ཚུལ་
གྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་ཤར་བདག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་རྒྱལ་
ཁབ་གཅིག་རང་ལ་བདག་པ་ཞིག་མ་ཡིན། །

ཅུས་ལི་སྤྱི་རན་གྱིས། (ཕོ་ལན་གྱི་བྱེད་མེད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན།)

ཞིབ་འཇུག་མི་ལྷན་ཤེས་བྱའི་མཐའ་ཡས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོར་འཆོལ་ཞིབ་ཐིག་
ལེན་བྱེད་པར་གསར་གཏོད་པ་དང་འབྲ་བའི་ཀྱན་སྤྱོད་མང་དག་ཅིག་ལྷན་
དགོས་པ་སྟེ། ལས་དོན་སྒྲུབ་སེམས་དང་ཡར་ཐོན་བཙོན་ལེན་བྱེད་པའི་
སེམས་པ་ཡོད་དགོས་ལ། ག་རུས་ཡིན་ཏུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བྱར་བརྟེན་ནས་
དཀའ་ངལ་བྱད་གསོད་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་ཚུལ་དང་། ཉེན་མཆོང་གི་བསམ་པ།
དཔོན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་དར་བྱུང་གྱི་འདུ་ཤེས་ལ་འདོད་སློ་མི་ཁེངས་པ། དེ་

