

ལྷ་རིག་རིས་མེད་ཤེས་རིག་ནོར་གྱིང་གི་དཔེ་ཚོགས།

ལྷ་ག་བསམ།

འབྲི་རུ་བ་བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་།

སི་ཁྱོན་དཔེ་སྐྱུན་ཚོགས་པ། སི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

ལཱ་རིག་རིས་མེད་ཤེས་རིག་ནོར་གླིང་གི་དཔེ་ཚྭ་གསལ།

ལཱ་ག་བསམ།

འབྲི་རུ་བ་བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་།

སི་ཁྱོན་དཔེ་སྐྱུན་ཚྭ་གསལ་བ། སི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

真挚: 藏文 / 旦增格桑著. —成都: 四川民族出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5409-4125-3

I. 真... II. 旦... III. ①诗歌 —作品集 —中国 —当代 —藏语
②散文 —作品集 —中国 —当代 —藏语 IV. I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第186613号

真 挚

旦增格桑 著

责任编辑: 白玛次成

封面设计: 扎 西

技术设计: 白 玛

出版发行: 四川出版集团 四川民族出版社

地 址: 成都市三洞桥路12号

印 刷: 成都市辰生印务有限责任公司

成品尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 5.5

字 数: 92 千

版 次: 2008 年 12 月第一版

印 次: 2008 年 12 月第一次印刷

印 数: 0001~1800 册

书 号: ISBN 978-7-5409-4125-3

定 价: 15.00 元

མཁན་ཆེན་ཚུལ་ཁྲིམས་སློབ་གྲིས་དེབ་འདི་གཟིགས་
རྟོགས་མཛད་ནས་ཆེད་དུ་གནང་བའི་ཡི་གེ །

༥ བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་སེར་སྐུ་རྣམས་ཀྱིས་བརྗོད་བྱ་འདི་རིགས་ལ་
ཞིབ་འཇུག་དང་བསྟོ་སླེང་གནང་བ་དང་། ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཅི་
ལྟས་ཀྱིས་དོན་འཁྱུལ་འོང་བ་ལ་འབད་བ་ནི་གིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་
སེམས་སོ། །

བོད་རབ་གནས་མེ་ཕག་ལོའི་ཟླ ༡༠ ཚེས ༡༥ ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་སློབ་གྲིས་བྲིས་པའོ།

ཨོ་ལྷ་སྒྲི།

མཐའ་བལ་གསང་བ་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷ་ལམ་ནས། །

འོད་གསལ་སྒྱུ་མའི་གར་མཁན་དྲི་ཟའི་གྲ། །

ངག་ལ་དཔལ་སྟེར་ངག་དབང་ཚངས་སྒྲུ་མས། །

མི་བགྱིག་དོ་རྗེའི་གཟུངས་སྟོབས་གིས་པར་སྟོལ། །

ཅེས་མཆོད་པར་བརྟེན་པ་ཉུང་ཅུས་མདུན་བསུས་ནས། དེ་ཡང་བརྩུ་བྱས་
འིག་པའི་གན་མཛོད་ཆོས་ལུན་གངས་རྒྱུངས་ལུལ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཁམས་ནགས་
ཤོད་འབྲི་རུ་རྫོང་གཤམ་ཆུ་གར་སྟེར་མཁར་གྲོང་དུ་སྟེ་བའི་ལྷ་གྲ་བཟུང་
ཞིང་། སྟོ་གྲོས་ཀྱི་སྟོ་འཕར་ཡངས་པའི་གྲ་གཞོན། བརྟན་འཛིན་སྐལ་
བཟང་ངམ། སྒྲུག་མིང་ལ་གངས་འིའི་མཚམས་སྒྲིན་སོགས་འཕོད། དེ་ཡང་
ཁོང་བགངས་བྱ་ཆུང་འིའི་དུས་སུ་སྟོབ་ཆུང་འགྲིམས་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་གྲོག་
སོགས་ལེགས་པར་སྒྲུངས། དེ་ནས་ཆོས་སྟེ་འི་པོ་དཔལ་འབར་སྒྲིང་དུ་རབ་
ཏུ་བྱུང་ནས། དགོན་པའི་འདོན་ཆོག་སོགས་ལ་སྒྲུང་པར་མཛད། དེ་ནས་ཁོང་
གི་བསམ་པར། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་
གཞུང་ལ་གོ་བའམ་རྒྱས་ལོན་ཐུན་ཙམ་མེད་ན་མི་འགྲིག་པར་དགོངས་ཏེ། ཆེ་
བ་དུག་གིས་མཛོན་པར་མཐོ་བ་དཔལ་ལུལ་སྲ་འཕྱར་མཐོ་སྟོབ་ཆེན་མོར་
གྲུ་ས་འགྲིམས། དེར་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལུན་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་
པའི་ཞབས་རུལ་སྒྲི་བོར་བསྟེན་ནས་དབུ་མ་དང་ཆོད་མ། འདུལ་བ། མཛོན་པ་

ཕར་ཕྱིན། གློ་རིགས་རྟགས་རིགས། སུམ་རྟགས་དག་གསུམ། རྟན་ངག་
 ཚེས་འབྱུང་རྒྱལ་རབས་སོགས་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་སྦྱོར་དཔོན་གྱི་
 གོ་ས་ཐོབ། དེ་བཞིན་སྤྱ་རུང་ཚོས་སྡེ་ཆེན་མོ། ཀའི་གྲུ་ས་ཆེན་མོ། དཔལ་ལྷན་
 འབྲས་སྦྱངས་སོགས་ཐེབས་ནས་རིས་མེད་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་གྱི་
 ལུམ་བཟང་ནས་ལེགས་བཤད་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་རྩལ་བའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ཆ་
 ཤུལ། དེང་ལྷག་བསམ་ཞེས་པའི་དེབ་མིང་དོན་མཐུན་པ་ཞིག་བརྟན་འགོ་སྤྱན་
 པའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་བརྩམས་གནང་བར་ཕན་ནས་ལེགས་སའི་ཆེད་
 བསྐྲུགས་དང་འབྲེལ། དེབ་ཚོམ་པ་བའི་དགོངས་འཆར་བཞིན། གཙོ་བོ་རང་མའི་
 མེས་པོའི་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས་བརྟུན་པའི་གཅེས་ནོར་བཅུ་ཕྱག་རིག་
 པའི་དབྱིག་མཛོད་འདི་ཉིད་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། ཉམས་པ་སོར་ཆོད་
 ཆེད། དེང་དུས་ཀྱི་མ་མ་ཆན་གཞོན་ཀྱན་གྱིས་ལག་ལེན་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་
 ཚུལ། གློ་གསར་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོད་དང་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་སྦྱངས་
 སྒོར་སོགས་ལ། དེབ་འདིའི་ནང་དོན་བཞིན་ཡོང་བུལ་པའི་ཐབས་ཚུལ་ལ་
 སྒོ་ཀྱན་ནས་འབད་ཚོལ་གནང་བར་ཁྱེད་དང་ཆབས་ཅིག །

མིད་པའི་ཐུན་སེལ་བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་ནོར། །
 དེང་དུས་རང་དགར་བརྒྱར་ལ་མ་བཟོད་ནས། །
 ལྷག་བསམ་རྒྱ་བ་ཆེས་པའི་གྲོགས་བཅུ་དེ། །
 གློ་ལྷན་བཅུ་ཟེ་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བསྐྲུགས། །

ཞེས་པའི་གཟེངས་བརྟན་གྱིས་བརྟུན་ཏེ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ལོ།

སྒོན་འགྲོའི་གཏམ།

མཐོ་ལ་བརྗེད་ཆགས་པའི་གངས་དཀར་གི་མུ་ཁྱུད་དྲངས་མས་ཁོ་ར་
ཁོར་ཡུག་ཀུན་རྩ་མཛོན་པར་མཛེས་པར་བྱས་པའི་ས་འཛིན་ཟོར་གྱིས་འགྲིང་པའི་
ལྷོ་དབར་ན། ཡབ་ཆེན་སྤེལ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དང་། ཡུམ་ཆེན་བྲག་སྤོན་མོ་
གཉིས་ཀྱི་ཅེ་དགའ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་གདོང་དམར་བ་དག ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་
འགྱུར་རྒྱ་བོའི་རྒྱབས་བཞིན་མཛོན་པར་འཕྱར་བའི་བར་གསེང་ན། འཛམ་གླིང་
སྤུམ་གཉིས་མངའ་དབང་དུ་སྦྱར་ཁིང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཛུམ་སྤེང་ཕྱོགས་སུ་འཕྲོ་བའི་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་མཆར་སྤྲུག་ལྷན་པ་ཞིག་བྱུང་བྱོང་ལ། ཀུན་ལས་དམན་
ཁིང་ཀུན་གྱིས་འཕྱ་སྒོད་ཀྱི་རུལ་རྒྱང་ཁོད་དུ་ལས་དབང་གི་ཁུར་བོ་གཉོམ་བོ་བྲག་
རྩ་འདེགས་བཞིན་སྒྲོ་གདུང་གི་འཁུན་སྒྲ་བར་མེད་ལྷོག་རྩ་འདོན་དགོས་པའི་གནས་
རྒྱལ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲོག་མེད་སྤྱིད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་འཁྱུག་ལ་སྤྱུལ་བའི་ལས་སྐལ་
ཡང་ཡོད། གང་ལྟར་ཀྱང་འདས་ཟེན་པའི་ཆོས་སྤྱིད་ཉམས་གཏུང་དག་ལ་རྟོག་དཔྱད་
ཀྱི་མིག་ཟུང་བརྩོན་པའི་བྱགས་ཀྱིས་དལ་བུལ་གདང་ནས། གཟི་བརྗེད་ལྷན་པའི་
སྤྱི་ཆོགས་དང་འཆོ་གནས་ཤིག་ཆ་ཆར་བའི་མི་རིགས་དང་མཐུན་སྒྲོ་ཆར་བའི་
བསམ་སྒྲོ་བ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཀུན་གྱིས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་མཐུན་དང་། དཔུང་བ་

མཉམ་གཤིབ། རྒྱས་པ་མཉམ་འདོན་ཐོག་མ་འོངས་གངས་ཅན་པའི་ཆོས་སྲིད་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་བྱུང་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་། གདེང་འཛོག་
མི་དམན་པར་ཡོད། དཔེ་ལ་མཚོན་ན། སྤྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་
ཞིང་། སྤྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
པའི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
དོད་དཀའ་བས་ན། ཟུར་བྱ་དང་། འཕྲ་དམོད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
གོ་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱི་ཆོག་ཆོགས་ཤིག་གཟིགས་པ་དོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་
པའི་དཀའ་བ་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
རང་སྤྱོད་མི་བོད་རྣམས་ལས་ཆེ་བ་དག་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ལ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་
དོར་བ་ཡིན་སྟེ་པའི་ཀུན་རྟོག་ཕྱི་མོ་ཞིག་གིས་ལུས་སེམས་ཀུན་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་
པ་རྟོག་ཏུ་འཐིབ་པའི་ཁྲོད། ཆོས་ལ་མཚོན་པའི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
ཉམས་ལ་མེད་ཆགས་པའི་རྒྱ་པ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་
སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
བསམ་དཀའ་ཀྱི་ཁ་བརྟུང་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་
གནའ་དེད་གི་ཤེས་མེད་ལ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་
མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་གོམ་ཁ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལྔ་པ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་

མི་ཐུབ་མོད། གནའ་དང་གི་རིག་པའི་གནས་ལ་སློབ་མོས་ཀྱི་མིག་ཟུང་ཕྱོགས་
ཅམ་ཡང་མ་བྱས་པའི་སྐྱེ་བོ་དག་ལ་ཐོག་མའི་མཛེས་ལྡེངས་སུ་དམིགས་ནས་ཉག་
ཉག་གི་ཚིག་གྲེང་མང་པོ་ཞིག་དེབ་གཟུགས་སུ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན་ལས་ཆེ། འོན་
ཀྱང་གཞན་ལ་པན་འབྲས་འབྱུང་ངེས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་སུ་གང་གིས་མཐར་བསྐྱེད་དུ་
མེད་པར་རྣམ་རྟོག་གི་ཁང་ཆེན་ནས་ཡི་ཆད་དང་སྐྱེ་གདུང་གིས་དུབ་སྟེ་བློས་སོང་།

ཅི་ཡང་མེད་པའི་གྲུ་རྒྱུང་བདག་ལ་བསམ་སློབ་བཏང་བ་ཡིན་ན། ཀུན་རྟོག་
དེབ་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི་ཤེས་ཚད་དང་སྟོང་ཁམས་དཔལ་འབྱོར་སོགས་གང་
གིས་ཀྱང་གནང་བ་མེད་མོད། མས་པོ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་གཅེས་
འཛིན་དང་། བྱི་རབས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་དག་ལ་སྐྱུལ་ཕྱག་རང་ཉིད་བགྱང་བྱ་ལགའི་
ཡུན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིས་བྱས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ལྷག་བསམ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་
པར་འཇུག་སྟེ། འོན་ཀྱང་བརྗོད་བྱ་དང་སྟེབ་སྟོར། བཟོ་བཀོད། མཛེས་ཆོས། དེ་
སྒྲིག་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ནོར་འབྱུལ་དང་མི་འཆམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ངེས་
པས་མཁྱེན་དཔྱོད་ཀྱི་མིག་ཟུང་ཆེས་ཆེར་ཡངས་པའི་གཟིགས་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
སྐྱོན་བརྗོད་དང་ནོར་བཅོས་རེ་ཅིས་ཀྱང་བསྐྱུལ་གནང་མཛད་པར་ཁྱེད་ཀྱི་ཞེས་གསལ་
བ་འདེབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དུས་དེབ་དང་། སྐྱོན་དེབ། སློབ་
གསའི་སྟོར། དབྱེད་ཅོམ། ལོ་རྒྱུས་སོགས་ཀྱི་སྟོང་དོན་བརྗོད་བྱ་དང་བརྗོད་བྱེད་
བཟོ་བཀོད་དག་ལ་སློབ་སྟོན་རེ་གནང་ན། བྱི་ཚོགས་དང་མི་རིགས་ཐ་ན་ཅོམ་པ་

ལྷ་རིག་རིས་མེད་ཤེས་རིག་ལོར་གླིང་གི་དཔེ་ཚོགས།

པོ་ལའང་ཆ་མཚོན་ན་བརྟེན་དཀའ་བའི་གཟི་བརྟེན་ཅིག་ཡིན་སྟེ།

ཞེས་ཁྱིན་རྩུ་སྟོན་ངད་ལྷང་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཚུམ་པ་པོས་སོ།།

དཀར་ཆག

སྒོན་འགྲོའི་གཏམ།	1
མཆོད་བརྗོད།	1
སྒོ་བ་སྒྲོང་གི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	2
བྱིས་པ་རྣམས་སྒོ་བ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	7
བྱིས་པས་སྒོ་བ་སྒྲོང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཁག་སྐད་ཅུང་ཟད་དེ་བྱས་ནས་བཤད་པ།	12
དགེ་ཆེན་གྱི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	21
སྒོ་བ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་སྒྲོང་ཐོར་བ།	25
ཆོས་ལུགས་དང་རྒྱུས་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	27
ཡུལ་མཐའི་བར་འཐབ་ཅོད་བྱེད་མི་རིགས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	32
ཆོས་ལུགས་དང་མི་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	39
རབ་བྱུང་གི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	48
འཐབ་འཛིང་བྱེད་མི་རིགས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	56
མི་རིགས་ལ་བརྟེན་གཏུང་དགོས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	60
མས་པོའི་བྱུང་བཞག་གི་རིག་གནས་དག་ལ་ར་ཆོས་གདེང་འཛིན་དགོས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	64
དོ་རྩལ་ལ་སྒྲིང་བོ་མེད་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	70
སྒོ་བ་སྒྲོང་བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་སྡེ་འཇུག་རྒྱ་ཞི་ལུ་ཅག་གི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	73
མོ་མོའི་འབྲ་མཉམ་གྱི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	82
དམར་ཟས་སྒོང་དགོས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོང་བ།	89

ལཱ་རིག་རིས་མེད་ཤེས་རིག་ནོར་གྱི་དཔེ་ཚོགས།

ཐ་མག་དང་སྤྱ་ཐ་ནི་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་རྒྱ་ཆ་ལུས་ལྡན་ ཞིག་ཡིན་པའི་སྒྲོང་།	96
ལུ་ཅག་གི་མཚང་ལ་སྐོལ་བ།	98
གངས་ཅན་པས་འདོར་བར་འོས་པའི་སྒྲོན་ཞིག་	100
གཙང་སྤྱ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡག་ ཤོས་ཤིག་ཡིན།	106
མི་རིགས་ཤིག་སྒྲོབ་པ་ལ་བོག་མར་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་དགོས།	109
རེ་སྐལ་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་	117
ཁོར་ལུག་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་དགོས་པའི་སྒྲོར་གླེང་བ།	119
གྲུ་དོག་དང་སྤྱང་སྤྱང་ནི་གསར་གཏོད་ཀྱི་འགོག་སྒྲིལ་ཞིག་རེད།	127
མི་ཚེའི་རིན་ཐང་སྒྲོར་གླེང་བ།	129
དྲི་བའི་རྣམ་བཞག་ཁྱེད་བསྐྱས།	134
དྲང་བདེན་ནི་རི་འདྲའི་ཉམ་ཆུང་ཞིག་རེད།	138
གངས་ཅན་པར་སྐལ་བ་བཙོས་མིན་ལྷག་བསམ་རང་མདངས།	140
དྲིན་ལྡན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་དང་བྲལ་བའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་མིག་ཆུ།	145
བསམ་འཆར་བདུད་རྩིའི་ཟེགས་མ།	147
ནགས་ཤོད་ལ་སྐལ་བ་བདེན་གཏམ་གྱི་དཔུ།	149
དྲན་འཆར།	151
འཁོར་འདས་གྲོལ་འབྲུལ་གྱི་རྣམ་བཞག་མདོར་སྐྱས།	154
དམ་པའི་ཚོས་གོགས་དྲན་པའི་སྐབས་ཤིག་གི་འཆར་སྤྱང་།	155
མཇུག་མཐའི་གཏམ།	158

མཚན་བརྗོད།

བྱུང་བའི་ལོག་རྟོག་ངར་འཛིན་ཀྱན་ཉོན་མ།
དམིགས་མེད་ཚུལ་ཉིད་གྲོང་དུ་ལེགས་བྱངས་པའི།
ཐོག་མེད་ཚོངས་པའི་འདུ་བྱེད་སྒྲུགས་པོ་ལས།
སྤྱབ་དབང་ཞབས་སུ་དད་པའི་མེ་རྟོག་འཛུམ།

སྒྲོན་བྱོན་མེས་པོའི་དཀའ་སྤྱད་ལས་ཐོན་ཤེས་རིག་སྒྲིན་གྱི་བྱངས་མའི་ཆབ། །
མ་ལུས་བསིལ་ལྷན་འགྲོ་བའི་ཞིང་སར་བར་མེད་འཛོལ་ཆེས་དཔའ་བ། །
ཁ་བ་རི་བའི་ཐོན་མི་མཚོག་དང་ལོ་པའ་དབྱར་སྤྱུང་ར་སང་ཆེ། །
རྗེས་བྱན་གདུང་བའི་ཐིགས་བྲེང་རེ་རེ་མིག་གི་དབྱིངས་ལས་ཐོལ་གྱིས་ལྷུང་། །
རྟིང་མའི་སྒྲུག་རུམ་ལྷག་ཏུ་བདོ་བའི་གོ་ལ་རྩིལ་པོའི་འཛིག་རྟེན་ན། །
ཀྱན་ཀྱང་བདག་འཛིན་རྣམ་རྟོག་བཙན་པོས་ཆགས་སྤང་མེ་ལྷེ་ཆེས་སྤར་རྟེ། །
འབབ་རྩོད་བཙན་གཞོན་ཡུན་ཙམ་མི་དལ་རྒྱུང་འཚུབ་ཇི་བཞིན་ལྷང་བའི་བྲོད། །
བྱ་རམ་ཤིང་པའི་སྒྲུག་མཚོག་གཅིག་སྤྱབ་དབང་སྤྲུལ་སྤྱིད་འདིའི་བྱུན། །

ལྷ་རིག་རིས་མེད་ཤེས་རིག་ནོར་གླིང་གི་དཔེ་ཚོགས།

མཐར་འབྲས་ཁང་བཟང་འཛིན་པའི་ཐེམ་སྐྱེས་ཆེ།
བགྲངས་ཡས་འགོ་རྒྱམས་ནི་བའི་འཇུག་ངོགས་མཚོག།
ཕན་ཚུན་འཇུམ་ཐེང་གཡོ་བའི་གཉེན་གཅིག་ལ།
གཞན་ཕན་བསམ་དཀར་སྲིད་འདིར་ཀུན་ཏུ་དགོ།
ཞེས་མཚོད་ཚིག་ཏུ་རུས་དགོ་ལེགས་ཀྱི་ལམ་ཡངས་པོར་བྱས་ནས། གང་
བཤད་པར་བྱ་བ་ནི། འཆད་འཇུག་གི་དོན་འགའ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་།

སྟོབ་སྟོབ་གི་སྟོར་སྟོབ་བ།

དེ་ཡང་འཇམ་མགོན་ས་པའ་གྱིས། རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།
ཆོ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་། སྟོབ་བྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི། ཁོར་ལ་རང་
ཉིད་ལེན་དང་མཚུངས། ཞེས་པའི་གདམས་ངག་སྟིང་དབུས་སུ་བཅངས་ནས། ང་
ཆོས་བརྩོན་པ་ཡོད་དགུས་མདུན་ནས་མདུན་དུ་བསྟོད་དགོས། ང་ཆོ་ཇེས་ལུས་
ཤིག་ཡིན་ཀྱང་སྟོན་ཐོན་ལ་དུངས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་དང་། སྟོན་ཐོན་གྱི་དཔལ་
ཡོན་ལ་རེ་བའི་མིག་ཟུང་གཏད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ང་ཆོས་དཔལ་འབྱོར་དང་།
ཆོར་ལས། དམག་དོན་དང་། ཆོན་རིག་སྲིད་དོན། ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་
ཁོངས་དེ་རྒྱ་ཇི་ཆེ་དང་། གཏིང་ཇི་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དངོས་ལྷན་ཡོད།
འོན་ཀྱང་ཤེས་རིག་བྱ་བ་བཅུ་དང་། མཐོར་འདེགས་མ་བྱས་པར་སྤར་མེད་

གསར་སྐྱེ་གི་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་དཀའ་ཞིང་། མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་གི་ལམ་གྱི་
 ཞིག་ཀྱང་བཏོད་ག་ལ་ལུས། རྟོན་འབྲུབ་རྒྱལ་གྱིས། ད་ཆ་ང་ཚོ་སྤྱོད་གས་གང་
 ཅིའི་ཐད་ནས་སྡོན་ཐོན་གི་སྐྱོན་ལྔ་མི་རིགས་གཞན་པའི་རྗེས་སུ་ལུས་ཡོད་
 ལ། དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་རིག་གནས་སློབ་གསོ་རྗེས་སུ་ལུས་པ་དེ་རེད། ཅས་
 གསུངས། དེས་ན་རིག་གནས་དམ་འཛིན་དང་གདེང་འཛིག་ཡར་རྒྱས་མེད་པའི་སྐྱེ་
 བོ་དེ། ཚོས་སྤྱི་གང་གི་རྒྱལ་ཁ་དང་། མདུན་ལམ་བྲལ། དཔེར་ན་མི་སྦྲེར་ཞིག་
 ལ་མཚོན་ན། སློབ་གསོའི་ཁ་སྤྱོད་ལ་སྦྱང་ཚོར་མེད་ཚེ། ཚོས་ལུགས་དང་མི་
 རིགས་སྤྱིའི་བདེ་སྤྱུག་ལ་སེམས་ཁུར་དང་། ལྷ་རྟོག་མེད་པའི་ཁར། ཐ་ན་རང་ཉིད་
 ལ་ལུགས་མཐུན་གི་བསམ་གཞིག་ཅིག་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་པར་དཀའ་ལ། འཛིག་
 རྟོན་འདིར་འཚོ་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ་པས་ན། ལུས་ཤིག་སྤངས་
 ཀྱང་འགོ་བ་མི་ལུས་ཤིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དང་། མི་ལུས་ཤིག་སྤངས་ཀྱང་བོད་པ་
 ཞིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་ནི་ཤེས་ཡོན་དར་
 བའི་དུས་རབས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། སྤར་གི་དུས་རབས་དང་མི་འདྲ་བར་ཤེས་
 རིག་ལ་དོ་སྣང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་བརྟེན་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་ཀྱང་ལགས་པས།
 བོད་པ་དག་གིས་ཀྱང་སྤར་མེད་དུ་འཛིག་མི་རིགས་ཏེ། གོང་དུ་བཞོད་པ་
 ལྟར་འབྱུང་འབྱུར་གི་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཆ་ཚང་སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་བབ་འདི་
 ལ་སྤྱུག་པའི་དོན་གྱིས་སོ།།

ཟུ་མཚན་དེས་ན། སྟོན་ཐོན་གྱི་མི་རིགས་ཀྱི་མེ་ལྷགས་འཕྱར་མདའ་
བཟོ་བ་དང་། ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཁར་དབྱང་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཕྱོ་ཅི་ཡང་
མི་ཤེས་པར་མཐོན་བཟང་གི་མིག་རྗེས་བསྟིག་ནས་འདུག་ན་དུས་ནམ་དུ་ཡང་
སྟོན་ཐོན་གྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་ལོངས་སུ་སྟོན་པའི་སྐལ་བ་ག་ལ་ཡོད། མེས་པོ་ལྷག་
བསམ་ཅན་དང་ལོ་རྩ་བ་བཀའ་དྲིན་ཅན་དག་གིས་ལུལ་དུ་བཞག་པའི་རིག་
གནས་ཆེ་ཆུང་ཀྱང་གཞི་མེད་དོང་དུ་སྒྲགས་ནས་གསར་བ་གསར་རྒྱུ་ཞིག་
ལ་འགྲམ་ཆུ་མི་ལྟར་པར། དུས་རབས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་འདྲིའི་ཁྲོད་ན་མེད་
དུ་མི་རུང་བ་ནང་བསྟན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། བོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་
གནས་སྐད་དང་ཡི་གེ་དེ་བཞིན་ལ་རབས་སྟོད་བཟང་སོགས་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་
འཕེལ། ཉམས་པ་སྤར་གསོ་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཆད།
དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཕན་ཐོགས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་
སྟོབ་སྟོང་དང་རྒྱུ་བཟོན་བྱེད་དགོས་ཏེ། ལྱང་ཐང་བསྟན་པའི་དབང་ལྷག་གིས།
ར་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ལ་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ནི། སྟོབ་བྱ་དང་རིག་གནས་ཡར་རྒྱས་སུ་
གཏོང་བ་འདི་ཡིན་པས། ཁྱེད་ཆོ་ཆང་མས་འབད་བཟོན་ནན་ཏན་བྱེད་པའི་རེ་བ་ལྟ།
ཞེས་དང་། དཔལ་དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་གྱིས། ལང་ཆོའི་དཔལ་གྱིས་སྟེམས་པའི་རང་
རིགས་ལྷོ་ལྷན་གཞོན་ལྟ། ཁྲོན་རིག་ལག་ཅུལ་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་ཤེས་བྱ་མེད་
ན། གཞུང་རྒྱུད་དང་བ་ཁོ་ནས་དོན་ཆེན་འགྲུབ་པར་དགའ་བས། ཉན་ནས་བཟུང་

སྟེ་ཁྱོད་ཀྱང་ཡོན་ཏན་སྦྱོང་བ་འབྲངས་ཤིག། ཁྱིམ་གསུངས། དེ་ཡང་ཤེས་ལྡན་མི་
སྤྱོད་གཙོས། སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཐོབ་ཐང་དང་ཡིད་ཆེས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་བྱམས་ལ་རྒྱ་
ལས་ཤིང་། དེ་དག་གིས་ཀྱང་སྤྱང་མེད་དུ་མི་འཛོག་པར་རྒྱས་ལུགས་ཡོད་དགུས་
ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་མི་དམངས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ། མི་དམངས་དང་རིག་
གནས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ། རིག་གནས་དང་ལག་ལེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
དམ་ཟབ་བཅས་ལ་རྒྱ་ལས་ཡོད་པར་ཤེས་དགོས། དེང་སྐབས་དགོན་སྡེ་ཁག་
ལ་མཚོན་ན་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་ཞེན་དང་། ཤེས་རིག་ལ་དུང་བ་ལྡན་པའི་མི་ལུ་
མང་པོ་ཞིག་མཐུན་ཆུན་སྤྱོད་སྤྱོང་བའི་མི་ཞིག་ལག་སྟོན་མ་བྱུང་བས་ཡིད་ལམ་བཞིན་
ཅི་བྱ་འདི་བྱ་མེད་པར་གནས་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁོར་
ཡུག་འདིས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་སྦྱོད་བཞིན་ཡོད་པའང་ཁྱེད་ཁྱེད་མིན། འོན་
ཀྱང་འགའ་ཞིག་ལ་བསམ་སློབ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་མི་
དམངས་ལ་དགོས་མཁོ་སྦྱོང་བའི་ཟེལ་དུ་བརྟུ་མོད། ཤེས་རིག་གི་འཛོན་ཐང་མེད་
ན། སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁྱུར་པོ་དང་། བར་ཆོས་མོངས་དད་དུ་བསྐྱར་
བའི་ཉེས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་ཕན་ཅི་ཡང་མི་ཐོགས་པར་སེམས་ཏེ། ཆོས་རྒྱུ་འཛིགས་
མེད་ཐུན་ཚོགས་འབྱུང་གནས་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྤྲེལ་ནས། བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་
མཚོག་ཚུལ་བྱིམས་ཤེས་རབ་གཉིས་ཡིན་ཡང་། །དེང་སང་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་བཅི་
བཀུར་ནི་མི་བྱེད། །དར་གོས་རྒྱུན་གྱིས་མཛེས་པའི་སྤྱུལ་མིང་ཅམ་ཐོབ་རྣམས། །