

གཤམ་རྩེའམ་ལྷོ་གཤམ་གྱི་ལེམ་མེད།

喜马拉雅之歌

རྟོགས་ལྡན་བསྐལ་ཁོས་བརྩམས།

སི་ཁྲོན་དཔེ་སློན་ཚོགས་པ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སློན་ཁང་།

གཤམ་རྩི་ཤལ་ལེག་གཤམ་གྱི་ཡེ་ཅུ་ཤམ་ལེ།

| 喜马拉雅之歌 |

རྟོགས་ལྡན་བསྐྱེད་ཁོས་བརྩམས།

འཁོར་ལོ་རྒྱུ་ལྡན་པ། བཞུགས་མི་རྣམས་དཔེ་སྤྲུལ་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

喜马拉雅之歌/夺登·尕尔戈著. —成都:四川民族出版社, 2006. 5

ISBN 7-5409-3248-1

I. 喜... II. 夺... III. 文学—作品综合集—中国—当代—藏语 N. I217. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 045545 号

喜马拉雅之歌

夺登·尕尔戈 著

责任编辑	阿旺泽仁扎西
封面摄影	吕玲珑
封面设计	邹小工 孙文茜
封面题字	旦 科
内文设计	林么周
出版发行	四川出版集团 四川民族出版社
印 刷	四川嘉创印务有限责任公司
成品尺寸	148mm×210mm
印 数	1500 册
印 张	6.625
字 数	143 千
版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5409-3248-1/I·473
定 价	10.00 元

དཔེ་མཛོད་འགན་འཁུར་བ། ཨ་ལྷ་གསལ་ཆེ་རིང་བཀྲ་ཤིས།

ཁ་བྱང་ཡི་གེ་འབྲི་མཁན། སྤང་ཆར་རྩོམ་གྱི་ཁང་གི་བསྟན་གོ

གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པ།

རྟོགས་ལྡན་བསྐྱེད་ཁོས་བརྩམས།

སེམས་དཔེ་སྟུན་ཆོགས་པ།

སེམས་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བར་དུ་བསྟན།

༡༩༩༩ལོའི་རྒྱལ་པར་བར་གཞི་དང་པོ་བསྟན།

༡༩༩༩ལོའི་རྒྱལ་པར་བར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།

བར་གྲངས། ༡~༡༥༠༠

དཔེ་རྟགས། ISBN 7-5409-3248-1/I·473

དཔེ་རིན་ཚུངས། ༡༠.༠༠



རྟོགས་ལྡན་བསྐལ་ཁོ་ (པིར་མིང་ལ་རྩ་རྟོགས་གྲོལ)

འི་༡༩༧༧ལོར་རྩ་བ་བར་མ་རྩ་སྟེན། ལོ་བརྒྱད་ནས་བཅུ་དྲུག་བར་ས་
གནས་ཀྱི་སློབ་ཚུང་དང་སློབ་འབྲིང་སོགས་འགྲིམས། ༡༩༩༩ལོ་ནས་
རྩ་བ་ཁུལ་མཛོད་དགོའི་བོད་ཡིག་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་དུ་སློབ་གཉེར་
བྱས་ཤིང་མ་ལས་དབང་མཛོད་དགོའི་མ་སོགས་དགོ་ཆུན་མང་པོ་བསྟན།
༡༩༩༩ལོ་ནས་རྟོགས་ལྡན་དགོན་གྱི་གྲྭ་སར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐབས་མེ་ཁྱི་
རིན་པོ་ཆའི་མདུན་དུ་དགོ་ཆུལ་སློབ་གྲྭ་སྟེན་པ་ཁྱེད་ཀྱི་རྟོགས་ཆེན་
དབུ་མཛོད་ཆེན་མོ་སོགས་ལས་སྟེན་གང་མང་ཁྱེད་སྐབས་མེ་ཁྱི་
སྐལ་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་གཙོས་དགོན་འདིའི་མ་ལས་པ་མང་པོ་དང་། བོན་
བརྒྱ་དགོ་ལོགས་ལྡན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་ཆོང་། འགོ་བ་དགོ་བཤེས་བསྟན་
འཛིན་འབྲུག་གྲགས་སོགས་ཀྱི་མདུན་ནས་མདོ་ལྷགས་རིག་གནས་
དང་བཅས་པར་སློབ་གཉེར་བྱས། གོ་བཞི་ལོ་ནས་ཁོང་ཆེན་གྱི་ནང་གི་
དུས་དེབ་དང་ཆོགས་ཤོག་རྣམས་སྟེན་ཆོས་ཡིག་དྲུག་ཅུ་ལྟ་སྟེན་པ་
ལས། (ཕྱོད་ལྷུང་པིར་ཅེ་འབྲུག་པའི་སྟོན་གར་ཆོས་ལུ་ཞེས་པར་༡༠༠༧ལོར་
སྐབས་དང་བོའི་སྐལ་འབུམ་ (ཉི་འོད) རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ། གངས་
ལྷོངས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ (ཐོན་མིའི་མཛུབ་རིས) མིང་ཅན་གྱི་ཡིག་
གཞུགས་འགན་སྐྱོར་ཐངས་གསུམ་པར་ཁོས་ཤིས་པའི་དབུ་ཅན་གྱི་ཡིག་
གཞུགས་ལ་ཨང་གསུམ་པའི་བྱ་དགའ་དང་། རང་དགོན་གྱི་མཚན་
ཉིད་གྲྭ་ཆོང་གི་སྐབས་གཉིས་པའི་རྒྱགས་འབྲས་ལ་ཨང་གསུམ་པའི་
བྱ་དགའ་སོགས་བྱ་དགའ་མང་པོ་ཐོབ། རང་དགོན་གྱི་དུས་དེབ་
(གངས་རིའི་འོད་ཟེར) གྱི་རྩོམ་སྟེན་པ་ཡང་ཡིན་ལ་ད་ལྟ་རྟོགས་
ལྡན་དགོན་དུ་བསྐབ་གསུམ་རྒྱ་མཚོར་སྟོད་བཞིན་ཡོད།





夺登·尕尔戈（笔名“阿·杜卓”），1966年生于阿坝县中阿坝区。8岁至16岁在阿坝县读完小学和初中。1982年就读于阿坝州藏文中学，拜著名的藏学家若尔盖·尼玛等诸多博学者学习了藏学基础知识。1984年出家，在夺登寺赤瓦法王处依次受沙弥戒和比丘戒。曾任寺院领经师等要职。在夺登寺赤庆、赤瓦两大活佛、翁嘉格勒伦珠嘉措大师、郭哇·格西旦增朱扎等大师处听闻了诸多显密经典和甚深法脉。1994年开始创作，在《阿坝报》《章恰尔》《岗尖梅朵》等省内外报刊杂志上发表诗歌、散文60余篇，其中《妙笔生花》等诗歌获省级创作奖；书法作品在青海《章恰尔》举办的雪域书法比赛中获三等奖。现从事《雪域之光》文丛的编纂工作。

དཀར་ཆག

ཐོན་འགྲུའི་གཏམ།

བསྐྱད་མེད་སེམས་ཀྱི་འཕར་སྒྲངས། (2)

ཉི་མ་ལའི་རང་མདངས།

གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་བ། (8)

སྐྱུག་འོག་གི་འཛོལ། (14)

མོ་མུར་བེར་ཅེ་འབྲུག་པའི་རྒྱུ་གར་ཚོམ་ལ། (21)

ཕར་ཕྱིན་དུག་ལ་བསྐྱུགས་པ་གཏམ་གྱི་མེ་ཉྱག (26)

མཐོ་སྒང་གི་ཁུ་བྱུག་ཐོན་མོ། (29)

ར་ཁྲུང་གཙང་བའི་སྒྲིང་གཏམ། (32)

དུས་རབས་གསར་བའི་ལེགས་སྐྱེས། (35)

ཐོལ་བྱང་གི་བསམ་གཞིག (40)

གངས་ཅན་མདུན་སྒྲོང་གི་གོམ་སྒྲ། (46)

ར་ལྗོངས་སུ་བཞད་པའི་མེ་ཉྱག་ཚོམ་ལ། (49)

མ་ཡུམ་སྒྲོབ་གྲ་དན་སྒྲ། (52)

སྒྲོང་ལོ་གསར་བའི་འབོད་བ།	(55)
ཕ་ཡུལ་གངས་ལྗོངས་དྲན་བའི་རྒྱུ་སྒྲ།	(60)
དུས་རབས་ཐོགས་ཁ་མའི་ང་ཚོའི་ཁོར་ཡུག་	(64)
ལམ་ལོག་	(66)
མི་ཉིད་གི་སྤྱིད་སྤྱང་སྤྱད་ཅིག་མ།	(71)
བདེ་ལྷན་ཞིང་གི་འཚོ་བ།	(74)
འགྲུལ་བཞུད་པའི་སྟན་ཚུལ།	(77)
ཀྱི་རྒྱུད་གངས་ལྷག་ང་ཡི་ལས་དབང་འདི།	(79)
གཅེས་པའི་དགོན་སྡེ་ཁ་མོ།	(83)
མཐོང་ལམ་གྱི་ཟིན་གྱིས་ཐོར་བ།	(86)
དགེ་སློང་དང་གིག་གི་ཚོད་སྡེང་།	(92)
རང་ཉིད་གསོང་བོར་གྱི་བ།	(98)

དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་ཁུག

བརྒྱ་ལྷག་རིག་པའི་དགེ་མཚན།	(110)
གངས་ཉི་མའི་གཏམ་རྒྱུད།	(113)
སྟན་རག་པའི་སེམས་ཁམས།	(116)
གཉིས་སྤྱང་གི་ཤམ་རྩ་ལ།	(120)

དུས་རབས་འདི་ང་ཚོའི་དུས་རབས་ཡིན།	(123)
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་བོ།	(126)
“འཚམས་རིང་ལྷོག” གཅེས་སུ་འོས་པའི་རུ་མེ།	(129)
གམ་རྩ་ལའི་གྲོགས་བོ།	(132)
ངེས་དོན་གྱི་ཉི་མ།	(135)
མི་ཚའི་གཟི་བརྗིད།	(138)
ཚངས་སྤྱོད་ཉམ་མི་སྤྱིའི་བརྟུལ་ཞུགས་བཟུང་།	(142)
ལས་དབང་གི་འཚོ་བ།	(146)

ལྷག་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱབས་སྒྲ།

མཐོ་སྒང་གི་ཕྱི་རྒྱུད་རྒྱ།	(150)
《གུར་ཀྲུམ་ཚུན་པོ》 སྤེལ་ནས་ལོ་འཁོར་	
དུག་འདས་པའི་འཆར་སྤང་།	(156)
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཚུག་གཏམ།	(163)
བརྗོད་འདོད་པའི་སེམས་གཏམ།	(168)

དབྱེད་གཏམ་གྱི་སེམས་འཕྲིན།

ལས་དང་པོ་བས་ཚུམ་ཡིག་བྲི་བའི་སྡོན་འགྲོ།	(174)
--	-------

ནང་བའི་བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་ཏུ་ རྟོགས་དགོས་པའི་སྒྲོར་གྱི་བསམ་གཞིག་	(182)
“བོན” དང “གཡུང་དྲུང་བོན” གྱི་བྱད་པར་ མདོ་པར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ།	(188)

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་དར།

གངས་ལ་ཐུམ་པའི་སེམས་རིས།	(196)
གངས་ལྗོངས་ཀྱི་གསེར་གྱིང་རྒྱན་པོ།	(198)
རྩ་གྲུང་གཙང་བོའི་རང་མདངས།	(199)
མཇུག་གི་གཏམ།	(200)



ཕྱིན་འགྲོའི་གཏམ།



བསྐྱད་མེད་སེམས་ཀྱི་འཕར་སྤངས།

—— རྩོམ་པ་པོ་རྟོགས་ལྡན་བསྐྱེད་ལོའི་《གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པ》གྱི་དཔེ།

ང་ཚོས་མིག་རྒྱུ་རིང་ཙམ་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་མི་རིགས་མང་པོའི་དར་
རྒྱས་དང་འཕེལ་བྱུང་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་འཁྲུག་ཙམ་བརྟམས་ན། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དང་དམག་
དོན་པ། ཚོས་ལུགས་པ་དང་སློབ་གསོ་བ། ཚོང་ལས་པ་དང་རལ་ཚོ་ལ་བ། བསམ་བློ་བ་
དང་རྩོམ་པ་པོ་སོགས་སུ་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་རིག་གནས་
ཀྱི་འདུ་ཤེས། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཅས་འདུ་ཤེས་གསུམ་མཐ་གང་རུང་རེ་བཙུག་མིན་
གྱིས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛོན་ཞིང་རྩལ་པའི་ཕྱག་ལས་ལ་བརྟེན་ཏེ་
རང་མི་རིགས་ལ་ཕྱོགས་སྒྲོ་མོ་ནས་པན་བསྐྱེད་དང་སྦྱུལ་ལུགས་བཟང་པོ་འཛད་མཐའ་མེད་
པ་བཞག་ཡོད་པ་ནི་མང་དུ་གླེང་མི་དགོས་པའི་དོན་དངོས་ཤིག་རེད།

དེའི་ཕྱིར་ཤ་བྲག་གདོས་བཅས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་གངས་ལྗོངས་ནས་རྟེན་ཅིང་པ་མེས་
ཡང་མེས་ཀྱི་མཆེད་ཁོངས་སླེལ་སྤྱོད་ལ་ཕྱག་པའི་གདོང་དམར་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར།
རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དང་ཡི་གེ། ཚོས་ལུགས་རིག་གནས། ལུ་ལ་སློབ་སྒྲིམས་གཤིས། འཚོ་བའི་གནས་
སྤངས། ལྟ་སྟོན་དང་བསམ་པའི་འབྱེད་སོ་སོགས་རྒྱལ་རྒྱུ་བཞག་པ་རི་བཞིན་ཐུན་མོང་
དང་མཉམ་འདྲེས་སུ་གྱུར་བའི་མི་རིགས་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་འབྱོར་རིག་གསུམ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་

ཆོད་དུ་དོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་འབད་ཅིང་བཙོན་དགོས་པའི་བདེན་ལུགས་ཟབ་མོས་
སྐལ་ལྷན་ཐེབས་བྲག་པའི་མདོ་སྐད་རྩལ་གྱི་གྲ་བཙོན་ཚུམ་པ་པོ་རྟོགས་ལྷན་བསྐལ་ཁོ་
ལགས་ཀྱིས་རིགས་ཞེན་ཟབ་མོའི་རྒྱུད་ཤུགས་ནོན་པ་མེད་པར་འཕྲུག་འཕྲུག་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུ་ཙལ་
ལ་བརྟེན་ཏེ། སྙན་ཚུམ་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་དང་མ་བཅད་པ། ལྷན་ཚུམ་དང་དབྱེད་ཚུམ་
བཅས་རྫོང་བྱེད་སྤྱི་མང་གི་བབས་ལམ་ནས་《གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པ་》
དཀར་པོའི་རང་གཟུགས་སྒྲོག་མཁན་ཁྱི་སྟོང་གི་སེམས་པའི་གསོས་དང་མིག་གི་དགའ་
སྟོན་དུ་བཤམས་སོ། །

ཚུམ་པ་པོ་རྟོགས་ལྷན་བསྐལ་ཁོ་ལགས་ནི་ཁ་བཤད་དོན་ལ་གནས་གིང་ཀུན་སྟོད་
དང་བསམ་པའི་འཁྲེང་སོ་ཡ་རབས་དམ་པའི་མིག་དཔེར་བགྲང་ལོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིར
《གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པའི་》བརྫོང་བྱེད་གང་ཡིན་ཡང་གཞི་མེད་གཙམ་ཚིག་
དང་གསར་བུའི་ཁ་ལ་བརྟེན་སོང་བར། རྒྱས་རབས་འདི་དང་མི་རིགས་འདིའི་ཁ་ཆ་དགོས་
གཏུགས་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་སྟུག་གྲེང་ཞིང་། རང་སེམས་འཕར་བའི་སྒྲ་དབྱངས་ཀྱི་འཁྲུང་
ཁུགས་རེ་རེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགལ་བ་བསྒྲིག་འདོན་དང་། ལྷན་ནག་རྩིས་ལུས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ལ་
བརྟེན་བདེག་ཁེལ་དགོད་བྱེད་པ་དང་། ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལ་བསྐྱགས་བརྫོང་དང་། མི་
ནམས་ཀྱི་སྤབས་ཆེན་བསམ་པ་དང་སྤང་ཞེན། སྒྲུ་ཙལ་གྱི་སྟོ་སྤང་སོགས་བསྐྱེད་བསྐྱང་
བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཡར་རྒྱས་སོགས་ལ། བན་རྒྱས་བསྐྱབ་པའི་”
སྒྲིགས་ལ་གཞི་ལ་གང་བྱུང་བྱས་འདུག་པས། ཁོར་ཡུག་ལ་ནམ་ལངས་ཀྱང་ནང་པོལ་ན་ལྷན་
ནག་དཀྱིགས་པའི་རྩ་ལྗོངས་འདིར་འཆིག་སོའི་བདུད་ཅི་སྤྲན་གྱི་སྒྲིང་བ་ལྟ་བུ་དང་། དུན་

སྤུལ་ཟབ་མོའི་ཚོང་སྒྲུ་གསར་བ་ཞིག་ཤིང་ཅེས་བརྗོད་པར་སྟམ།

ཆོག་རོ་སྒྲམ་པོའི་ཚུམ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་གྱིས་ཤིང་ཟད་རུས་ཟད་དུ་གྱུར་བའི་དེར་རབས་
རྟོག་གེ་བ་ཁ་ཅིག་གིས། ཚུམ་པ་པོ་ལ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་མདུན་
ལམ་གྱི་དཔེ་འགན་འཁུལ་མེད་པར། བསམ་སྒྲུའི་མངའ་ཐང་འབའ་ཞིག་གིས་བཟོ་བསྐྱུན་
བྱས་པའི་ཐེན་མེད་འཇའ་ཆོན་ལྷ་བུའི་ཆོག་སྤེབ་ཙམ་སྤེལ་བ་དང་ཆོའི་འཆོལ་སྟེག་དང་བྱད་
ཆོས་སུ་སྒྲོག་པོད། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་འཁུར་མི་བྱུང་ཅིང་མི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ལྷགས་
མེད་མཁན་གྱི་མི་ཆེ་དེ་ནི་མི་ཆེ་ཐུད་ཀྱི་ཙམ་ཡིན་ཞེས་ཆོན་རིག་སྒྲུ་བའི་དེད་དཔོན་ཆོས་གསུངས་
ལ། ཡིག་རོམི་ཆོད་པའི་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ལག་ལེན་བྱལ་བའི་ཁ་པོ་མཐོན་པོ་ལ་དགའ་
བསྟུ་དང་ཡི་རངས་བྱེད་མི་སྤྲིད་པ་མ་ཡིན་ནམ། ལྷག་པར་དུ་ཁ་ནས་མི་རིགས་དང་རིག་
གནས་གྲུང་ཞིང་། ལག་པས་བསྐྱབ་བྱ་དང་ལ་རྒྱ་བྲིས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱི་ཆོགས་
ཀྱི་རུལ་སྒྲུངས་དང་རུས་རབས་ཀྱི་སྤྱགས་ལུད་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བ་ཞིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་འཇམ་
དག་རིག་སྒྲུ་བར་ཁས་འཆེ་བ་དག་ནི། དོན་དམ་སྒྲིད་ཆའི་སྒྲུ་རྩལ་དང་སྒྲུ་བུའི་འབྲུག་རྩལ་
ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་མགོ་སྒྲོར་བའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཉེས་ཅན་པ་ཞིག་ལས་གཞན་དུ་འདའ་ས་
ཡོད་མི་སྤྲིད། རས་འདི་ལྟར་བརྗོད་དོན། «གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པ» ཚུམ་པ་
པོ་ཁོང་ཆོག་སྒྲོར་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་སྟན་དག་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཁོས་ཁ་ནས་
གྲུང་ཞིང་ལག་པས་བྲིས་པ་ཇི་བཞིན། དོན་གྱིས་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲོ་
སེམས་དཀར་ཞིང་། རང་གི་ཀྱན་སྤྱོད་ཡ་མ་བྱུང་དུ་མ་གྱུར་བའི་སྟན་དག་པ་བྱི་གཙང་ནང་
གཙང་ཞིག་ཤིང་ཅེས་གྲོག་མཁན་ཆོར་གསལ་འདེབས་ཙམ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ད་ལྟར་

ཚོར་ཁ་དོན་མཚུངས་པའི་སྟན་ངག་པ་དང་། ལག་ལེན་ལ་འདེབས་པའི་ཚུམ་པ་པོ་རེ་རི་
འདྲའི་མཁོ་གལ་ཆེ་སྒྲུང་རེད་ཨང་།

དུས་རབས་སྟོན་མའི་དུས་མཐུག་ཙམ་དེར། སྐྱུ་རྩལ་པ་ཞིག་གིས་“རྩ་བ་ན་ཚོར་བ་
མང་”ཞེས་དོན་དངོས་ཡིན་ལ་བྱུར་བ་འདྲེས་པའི་སྒྲུང་ཆ་དེ་བཤད་ཚུང་བ་བཞིན། འདས་
ཟིན་པའི་གངས་ལྗོངས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟེགས་ལུང་མདོ་སྟགས་རིག་གནས་ཀྱུན་ལ་ནང་བྱན་
ཆུད་པའི་རྩ་བའི་མཁས་པ་ཉུང་ལ། རྒྱལ་ཁབ་ས་ཁྱེད་ཀྱིས་གཞོན་པའི་མི་ཆེན་སྟོབས་
དཔུང་ཅན་ཡང་མེད་པར། ཚོར་ལས་ཙག་ཙིག་དང་ཞིང་འདེབས་སྟུགས་སྒྲོང་གི་བོ་རྩན་
ལའོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་བ་དོན་དངོས་གིག་རེད་མོད། ད་ལྟ་རྩ་བའི་ལོ་རྒྱུས་འཛིན་མའི་
དཀྱིལ་ལའོར་ནས་《གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པའི་》ཚུམ་པ་པོས་མཚོན།
གཡུ་འབྲུག་བཞིན་ལྟར་ལྟར་ལྟེན་ཞིང་། ལུ་བྲུག་བཞིན་ལྟར་ལྟར་གསུམ་པའི་གསུམ་སྟེས་
ཡོན་ཏན་པའི་སྟེ་དཔུང་དུག་སྒྲུབ་མེ་ཏོག་ལྟར་འབྲུར་པའི་སྒྲུང་ཆུལ་འདིས། རྩ་བ་ན་མཁས་
པ་མང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤོག་སྟེ་གསུམ་པ་ཞིག་བསྐྱུན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་ཟིན་ལ། དེ་
ལྟར་འབྲུར་པའི་སྟོན་འདུན་དང་སྟོང་སྟོབས་ཀྱང་རྩ་བའི་ཆུན་གཞོན་ཀྱུན་ལ་ཡོད་པེས།

མདོར་ན། ཚུམ་པ་པོ་རྟོགས་ལྡན་བསྐྱལ་ཁོའི་《གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་
པ》འདི་བརྗོད་བྱ་གཏན་ལ་འབབ་སྟངས་དང་། རྗོད་བྱེད་སྟེ་བ་ལ་སྦྱོར་ཆུལ། སྐྱུ་རྩལ་གྱི་
མཛེས་རྒྱན་སྒྲུབ་ཆུལ་སོགས་ཆ་ཀྱུན་ནས་སྟོན་བྱལ་གསེར་གྱི་གོང་ལུ་འབབ་ཞིག་ཏུ་བརྗོད་
ཐབས་མེད་ཀྱང་། ཁོའི་དྲི་མེད་གྱི་ལྷག་བསམ་དང་། རིས་མེད་གྱི་ལྷ་བ། རིག་གནས་གྱི་
སྟོང་སྟོབས། མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་དྲུང་ཞེན་བཅས་ནི་ལེགས་སའི་མེ་ཏོག་འཐོར་

གནས་སོ་ཞེས་ཁོ་བོས་འདོད་མོད། རྒྱལ་པའི་སྤྲུལ་བོ་གྲགས་པའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་ཞལ་
ནས། དོན་དཀའ་བ་ལ་བདག་འདྲའི་སྒོ། །འབྲུལ་བ་མི་སྲིད་མ་ཡིན་པས། །ཅི་སྟེ་མིན་ན་
གཞན་དུ་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲེགས་བམ་རྒྱུད་རྒྱུད་འདིའི་དགོ་སྟོན་གཞལ་པའི་
འོས་བབས་ཁྱེད་གཟུར་གནས་གྲོག་པ་པོ་དག་ལ་ཡོད་པས་འདིར་མང་དུ་བརྗོད་མི་དགོས་
པར་སེམས་སོ། །

མཇུག་མཐར། བསེལ་ལྗོངས་ནས་སྒྲེས་ཤིང་བསེལ་ལྗོངས་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་
བ་ཆོའི་བསྐྱད་མ་འདྲེས་པའི་སེམས་པའི་ཁ་དོག་དཀར་བོ། ནམ་ཡང་གངས་རིའི་རང་
མདངས་དང་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་འདྲེས་ནས། བསེལ་ལྗོངས་ཀྱི་གཟི་བྱན་ས་ཆེན་པོའི་ཁྱོན་
ན་ཉི་ལྟར་གསལ་ཞིང་ཟླ་ལྟར་འཆོར་བ་དང་། «གངས་ལྗོངས་དང་བདག་གི་སེམས་པ»འདི་
ཉིད་བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱེད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་ཁོང་གི་སྟན་ངག་དམ་པའི་འཕྲིན་ལས་ནམ་
མཁའ་ལས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་མཚོ་ལས་གཏིང་ཟབ་པར་སྟོན།

ཞེས་དེབ་འདིའི་སྟོན་འགྲའི་དོད་ཅམ་དུ་ལྗོངས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་འམ་མི་པམ་ཆངས་སྤྲུལ་རིགས་པའི་
འདོད་འཛོར་འཕོད་པས་རྩལ་གྱི་ཆོས་སྟེ་ཆེན་པོ་སྟོ་མང་བཤད་སྐབ་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་མཁྱོགས་པར་
བྲིས་སོ། །

2005 .3. 2

ཏི་མ་ལའི་རང་མདངས།

