སྔོན་མོ་སྤྱང་ལས་འཁྲུངས་པའི་

སེམས་ཀྱི་རོལ་མོ།

ཉ་ནག་པ་བ་རེས་ཀྱིས་བརྩམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

༄༅། །སྨོན་མོ་སྤྲང་ལས་འཁྲུངས་པའི་
སེམས་ཀྱི་རོལ་མོ།

ཉ་ནག་པ་བ་རེས་ཀྱིས་བརྩམས།

图书在版编目(CIP)数据

绿的心声:藏文/年乃亥·哇热著.—北京:民族出版社,2000.1

ISBN 7—105—03792—X

Ⅰ.绿… Ⅱ.年… Ⅲ.散文—作品集—中国—当代—藏语 Ⅳ.I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第12832号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编100013)

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2000年3月第1版 2000年3月北京第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10

印数:0001—1000册 定价:14.00元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

总编室电话:64212794;发行部电话:64211734

དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།	ཕུར་ཁོ།
责任编辑：	普日科
མཛེས་ཆ་རྩིས་འགོད་པ།	ཀརྨ་རྡོ་རྗེ་ཚེ་རིང་།
装帧设计：	吾要
པར་ཞུས་འགན་འཁུར་པ།	སངས་དུང་སྐྱིད།
责任校对：	桑东吉
མདུན་ཤོག་རི་མོ།	ཨ་ཐར་བཀྲ་ཤིས།
封面作品：	阿太扎西

༄༅། །སྒྲོན་མེ་སྣང་ལས་འབྱུངས་པའི་སེམས་ཀྱི་རོལ་མོ།

ཉ་ནག་པ་བ་རེས་ཀྱིས་བརྩམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
(པེ་ཅིན་ཧྲོ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྦྲག་ཨང་100013)
ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 64234411－6511)
མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་སྒྱུལ་འཁོར་པར་སྒྲིག་ཁང་ནས་པར་བསྒྲིགས།
ཧྲེ་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།
2000ལོའི་ཟླ་3པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
2000ལོའི་ཟླ་3པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བརྒྱབ།
དེབ་ཚད། 850×1168ཧྥའོ་སྒྲི། 1/32 དཔར་ཤོག་10
པར་གྲངས། 0001－1000 དེབ་རིན་སྒོར14 00

དཀར་ ཆག

ཁྱོད་དང་། ང་། ད་དུང་གཞན་སྣ་ཚོགས་ཤིག ……… (1)
སྟབས་ལེགས་པའི་མཛལ་སྐོར་ཐེངས་གཅིག …………… (9)
མི་ཏོག་སེར་ཆེན། ………………………… (16)
སྲིད་པ་རྐན་པོ། ………………………… (27)
བདག་གི་ཁྲིམ་རྒྱུད། ………………………… (33)
མཛེས་སྡུག་གི་བསླུ་བྲིད་ཚོགས་པ། …………………… (39)
གངས་སྐོར་ལ་ཆས་པའི་ལམ་དུ། …………………… (50)
སྤྲང་སྐྱེས་འཛོལ་མོའི་དབྱངས་སྙན། ………………… (58)
གནམ་མཐའ། (ཁག་བཞི)………………………… (65)
ཁྲ་ཉུ་རི་འདབས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད། …………………… (70)
འགྲུབ་དཀའ་བའི་ཟམ་པ། ………………………… (80)
དགོན་པ་ཞིག་གི་སྐོར་ལམ། ………………………… (86)
སྒྲུབ་ཕུག་ཅིག་ལ་མཇལ་བའི་འཆར་སྣང་། …………… (91)
ཐྲི་བོ • མོ་བ • རི་གླུང་། ………………………… (98)
ནམ་ཡང་ལམ་ཕྲན་འདི་ནས། ………………………… (101)
གནས་འདི་རུ་ཡང་བསྐྱར་ལོག་དུས། ………………… (107)
བགྲེས་པོ་ཞིག་དང་ སྨྲ་ནག་ཅིག་གི་གཏམ་རྒྱུད། ……… (113)
རྒྱང་ལྷ། ………………………………… (117)
སྐར་མ་མཛེ་འདོགས(ཁག་གཉིས) ………………… (123)
ཆོས་རྒྱལ་བང་སོའི་མདུན་གྱི་གུས་ཕྱག………………… (128)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སྡེ་འདབས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན། .... (131)
སོང་མ་ཚར་བའི་གནས་སྐོར། .... (136)
ཡོང་སྐྱིན་པའི་ཁ་བ། (ཁག་གསུམ) .... (160)
ཙོང་སྒྲ། .... (164)
རྟ་ཐང་གི་སླུ་མ། .... (167)
འཛུམ་བག(ཁག་གསུམ) .... (170)
ས་གཞི་དང་སྙན་ངག་གི་རྣམ་ཤེས། .... (174)
འཕུར་ཤེས་པའི་སྦྲ་ཚོགས། .... (178)
རྨི་ལམ། .... (180)
ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱང་། (ཁག་གཉིས)............................ (184)
དགོན་ཤུལ་ཞིག .... (188)
གཏམ་འཐོར་ལུས་པའི་གླིང་སོལ། .... (192)
ཟླ་བ་མེད་པའི་མཚན་མོ། .... (196)
བསམ་པའི་དོན་གྲུབ། .... (203)
ཀླུ་མང་གི་བྲག་བརྐོས་རི་མོ། .... (210)
སྙིང་ཚོར་ཐོར་བུ་འགའ། .... (216)
ངོ་མཚར་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མཆེའུ་ཞིག............................ (236)
འབྲི་མར • རྒྱུར་བ • རྩམ་པ། .... (246)
རང་ཉིད་འཚོལ་བ། .... (251)
ཧ་ར་ར་ཙན་གྱི་རི་སྦེ། .... (261)
ཇུ་ངན་རྟ་ཐང་དུ་བསྐྱོད་པའི་བྲིན་པོ། .... (269)
ང་ཡི་བསྒྲགས་གཏམ། .... (275)
ཙན་དན་ཕྲེང་བ། .... (280)

སྔོ་དང་ང་ཡི་ཉིན་གཅིག ……………………… (285)
ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲ་དང་ང་ཚོའི་གྱེས་འདུ། ……………………… (292)
ཀྲང་ལམ་བཟོ་མཁན་སྐོར་ཞིག་གླེང་བ། ……………………… (298)
ངའི་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་ལྟ་བ། ……………………… (305)
མཇུག་གཏམ། ……………………… (311)

ཁྱོད་དང་། ང་། ད་དུང་གཞན་སྣ་ཚོགས་ཤིག

(ཀ)

ཁྱོད་ཁྱོད་ཡིན་ནམ། ང་ང་ཡིན་ནམ། ང་ནི་ཁྱོད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀུན་ནས་སྐྱེས། ང་ནི་ཁྱོད་ལ་ཡིད་རྟོན་རྨང་ནས་བྲལ། ཁྱོད་ནི་ང་ལ་བསམ་པའི་གཉིང་ནས་དགའ། ཁྱོད་ནི་ང་ལ་ཙུས་པའི་གཉིང་ནས་སྡང་། —ཁྱོད་ནི་འགལ་ཟླའི་ཆེད་དུ་འོངས། ང་ཡང་འགལ་ཟླའི་དོན་དུ······སླེབས། མིན། ཁྱོད་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་སླེབས། ང་ཡང་ང་ཡི་ཕྱིར་དུ་འོངས། ཡོད་ཚད་ཐག་ཉེ་ཐག་ཉེ་ནས། ཡོད་ཚད་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ནས། ཁྱོད་ཀྱིས་མི་རྟོགས། ང་ཡིས་མི་ཤེས། ད་དུང་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་གི་དབང་གིས། ང་ཡིས་ང་ལ་རྫུན་གཏམ་བཤད། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་། མཐའ་མེད་པའི་ཕྲོག་ཤུར་ཏེ། འཛིངས་ཟབ་པའི་གསང་བ་དེ། རྟག་ཏུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་འཆད་འགྱུར་ཁོ་ནར་འོས་ཀྱང་། ཕ་རོལ་ཞིག་ནས་རྫོད་གླིང་དེ་དྲག་ཏུ་ལངས་དུས། མི་ལམ་ནས་ཧ་ཞོན་དེར་ཡང་ཡང་འཕྲད་སྐབས། ཐང་སྟོང་ནས་འཇིགས་སྣང་དེ་ཡང་ཤུགས་ཀྱིས་འོང་དུས། ཁྱོད་ཁྱོད་ཡིན་ནམ། ང་ང་ཡིན་ནམ།

(ཁ)

སྔོན་ ཞིག་ ལ་ ང་ ཡང་ ཤ་ དར་ ཁྲག་ དར་ གྱི་ གང་ ཟག་ ཅིག་ ཡིན། རྗེས་སོར་བཤད་མི་ཤེས་པའམ་སླ་མི་ནུས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས།

ང་ལ་ན་ཡུན་རིང་བའི་སྙིང་ནད་ལྷོ་མོ་ཞིག་ཐེབས་པས། ནམ་རྒྱུན་དུ་ནད་སྙིང་འཕར་ཐེངས་རེ་ལ། ངས་ན་གཟེར་ཡོད་ཚད་བཟོད་བསྲན་བྱེད་ཆེད་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་ནམ་མཁའ་སྤྲར་མོའི་ནང་དུ་བསྐམས་སྦྱོང་བ་དང་། སྨུག་བརྩལ་ཡོད་ཚད་སྙིང་དབུས་སུ་འཛུག་ཆེད་སྤྲོབས་པ་བསྐྱེད་དེ་ས་གཞི་སོ་བར་དུའང་འཆང་སྦྱོང་བ་ཡིན། ངའི་སྙིང་ལ་ཕོག་པའི་ནད་རིམས་དེ་སོས་པའི་སླད་དུ། ང་ལ་ཤ་ཚ་བ་དང་མི་ཚ་མཁན་ཚང་མས་ཀྱང་མངོན་སུམ་གྱི་ཕན་འབྲས་ཡོད་ཟེར་བའི་གསོ་སྨན་མང་པོ་བྱིན། ངས་ཀྱང་དུ་བ་ཤུང་འཐེན་དང་། ཆང་ཡང་གཏན་ནས་བཅད། འོན་ཀྱང་ངའི་སྙིང་ལ་ཕོག་པའི་ནད་རིམས་དེ་སྔོན་དང་འདྲ་ལ། སྤར་ལྷར་འཕར། དེ་བས་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཚོས་ངའི་དོན་དུ་སྨན་རིལ་བུ་གཅིག་ཀྱང་ཉོ་མི་དགོས་ལ། སྦྱིན་ཡང་མི་དགོས། ང་ནི་ནམ་འཚོའི་བར་དུ
...

རྒྱུ་མཚན་ནི། ང་ལ་དངོས་གནས་གཏན་ནས་དྲག་རྒྱུ་མེད་པའི་སྙིང་གི་ནད་གཞི་ལྷོ་མོ་ཞིག་ཕོག་ཟིན་ཡང་ངེས།

(ག)

ཁ་སང་ཅི་འདྲའི་སྐྱིད་པ་ལ་ཨང་། ངེད་གཉིས་འདྲིས་ཤིང……འགྲོགས་ཏེ་འོངས། ངེད་གཉིས་རྩེད་ཞོར་དགོད་ཞོར་འོངས། ངེད་གཉིས་ཁ་མཚར་དང་ཀུ་རེའི་ཁྲོད་ནས་འོངས། དེ་རིང་ཁྱོད་ངོ་མ་འགྱུར་ཟིན། ཞི་དང་བསམ་པའི་གཏིང་ནས། རང་གཤིས་དང་ངོ་བོའི་སྟེང་ནས། ཡིན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་རང་སྟོམ་དང་འཛུམ་བག་དེས། ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་དབང་དང་ཁེངས་དྲེགས་དེས། ད་དུང་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བསླུ་བྲིད་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ང་གཏན་ནས་འདུལ་མི་ཐུབ། ངས་གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཁྱོད་ནི་རྟག་ཏུ་ངོ་བོ་ཤར་བའི་ཟློལ་བཅོས་ཀྱི་འདྲ་གཟུགས་ཤིག་ཏུ……

བསམས་ཡོད།

(ང)

ཁྱོད་ཀྱིས་སྔར་སོང་གི་རྐང་རྗེས་དེ་དག་ལ་ཕྱི་མིག་ལྟ་སྐབས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་ཡིན་ཡང་དགོངས་དྭངས་ཞུ་ཐབས་མེད་པས། ཁྱོད་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཆེ་ནའང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ཨམ་གཙོགས་བསྣམས་ཏེ་ཡོད་ཚད་གསར་པ་ཞིག་ནས་མགོ་རྩོམ་རྒྱུར་ཞེ་དམ་གྱི་རི་བོ་བཀོད། དམིགས་བྱ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྟོབས་ཀྱིས་གོམ་ཁ་ཕྱོགས། རེ་སྐྱེག་ཅིག་གི་སྐད་དུ་སྨྱུ་གུ་ཐོགས། འཇིག་རྟེན་གྱི་གཏན་སྲོལ་དེ་རྟག་ཏུ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ་ཅི། ང་ནི་གཞན་རྣམས་སླ་བ་ཁོ་ནའི་ལས་ལ་འཛུལ། ངས་ཕ་རོལ་ཞིག་ནས་ཤུར་ཤུར་ཟིང་ཟིང་གིས་ཁྱོད་ལ་གླིང་ཕྱོགས་ཀྱང་མང་པོ་བཟོས། ཁྱོད་སྔར་བཞིན་ལམ་དུ་ཆས། གོ་ཁག་པོའམ་གོ་བ་མི་ཤོན་པའི… ཡང་ན་ཏ་ཙང་གོ་བདེ་བའི་བཙམ་བྱ་རྫོགས་མེད་ཅིག ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱུད་ལ་འཕུར་དུས། ཁྱོད་ལ་མཚན་གྲགས་རྒྱས། ངས་སྔར་ལྟར་ཕ་རོལ་ཞིག་ནས་ངོ་མི་ཤེས་པའི་ཚུལ་དུ་ཁྱོད་ཉིད་བསྔགས་སྐབས། དཔྱད་གཏམ་བརྗོད་མཁན་ཡོད་ཚད་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་སྨྱུག་ཡས་དང་མི་ཁས་གཟེར། ངས་དངོས་གནས་ཡོད་ཚད་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐོད་ལ། ངས་ངོ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་བློ་འཁེལ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐོད། ཡོད་ཚད་དང་ཐམས་ཅད་ནི་ངའི་ཕྱོགས་ན་མེད་དོན་ཅི་ཡིན། ག་དུས་ཡིན་ཡང…

(ཅ)

ཁྱོད་ནི་ཏ་ཙང་སྨྱུང་གྲུང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས། མིན། ཁྱོད་ནི་ངོ་མ་གླིན་རྟགས་རྫུན་རྗེན་དུ་སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀ་ར་བུ་རམ་སྙེར་བཞིན་ང་ནི་མཐའ་ནས་མཐའ་རུ་དེད། ཁྱོད་

ཀྱིས་ང་ལ་ཁ་ཡག་ངོ་བསྟོད་བྱེད་བཞིན་ང་ནི་དམན་ནས་དམན་སར་" བཅད། ཡིན་ཡང་ངས་ཁྱོད་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཞུ། རྒྱུ་མཚན་དེ་དག་གི་དབང་གིས་ང་འཚར་ལོངས་བྱུང་། ང་ལ་སྤྱོང་བརྡར་ཐེབས། ང་ལ་བློ་སྟོབས་དང་ཤེས་རིག་རྒྱས།

(ཆ)

ང་གཅན་གཟན་མང་པོའི་ནགས་ཁྲོད་ཅིག་ཏུ་ཁེར་བསྒྲོད་བྱེད་དུས། ངས་ཁྱོད་དྲན་སྐྱོང་། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོགས་ཐབས་མེད། ཁྱོད་ནི་ད་ཅང་ཞི་འཇགས་ཡིན་པ་ལྷ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ་འཚོ་བཞིན་ཡོད་པས། ངས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ནགས་ཁྲོད་དེ་ནས། ཁྱོད་ཅེས་གླེང་གྲངས་མང་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཉེན་བརྡ་མཆོད་བྱེད་སྲིད་པ་དང་། ཁྱོད་ང་ལ་ཞེ་གཉིང་ནས་སྲུན་སྣང་སྐྱེ་བ་མ་ཟད། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་མི་གྲས་ནས་ཕུད་དེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་སྨྲོན་པའི་གྲས་སུ་བགྲང་ངེས། ང་ནི་དངོས་གནས་སྨྲོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་གཅན་གཟན་དེ་རྣམས་ལ་སྐྲག་མི་སྲིད་པ་དང་། སྐྲག་རྒྱུའང་ག་ལ་ཤེས། སྤྱིར་ན་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་པ་དེའང་རྟོགས་ཐུབ་མོད། འོན་ཀྱང…འོན་ཀྱང་ནམ་ཞིག་གི་དུས་སུ། ཁྱོད་ནི་སྔར་བས་ཀྱང་ཞི་འཇགས་ཡིན་པ་ལྷ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་དང་ཡང་ན་རྙོག་ཟིང་གི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ཏུ་འཚོ་སྐབས། ང་ནི་སྔ་མོ་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཆས་ཟིན་ནའང་། དུས་དེར་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཡང་དྲན་སྲིད། དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་ལ་རྫོགས་ཚིག་བཞག་པའི་ཐ་མ་དང་། དེ་ནི་ཁྱོད་ལ་འཇིགས་སྐྲག་འོང་བའི་ཐོག་མ་ཡིན།

(ཇ)

ངས་ཐང་ལམ་མེད་ལ་ལམ་བཏོད་ཅིང་། རི་རྩྭ་མེད་ལ་རྩྭ་བཏབ་པའི་ལོ་དེར། ཁྱོད་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འཚོ་བཞིན་ཡོད་དམ། རྗོ་བའི་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ས་བོན་མ་བཏབ་ཀྱང་བྲག་རི་རྣམས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེས་པ་དང་། ས་གཞི་ལ་འབིགས་ཀྱིས་མ་བསྣུན་ཡང་ལྗིང་ཀ་དང་ཆུ་བོ་རྣམས་རང་བྱུང་དུ་བརྡོལ་བའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ཅི་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་བློ་ཞིག་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་སྟོང་ངམ། ཐབ་རྫོ་དྲག་ཏུ་འཁྱིལ་བའི་སྐྲ་དེ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྙན་གྲགས་སུ་འཁྲུམས་མོད། ངས་ནོར་འཛིན་མའི་ཁྱི་ལམ་ལས་ཁྲི་བཞོན་གྱི་གོམ་སྒྲ་གང་ནས་འོངས་པའི་གྲག་འགྱུལ་ལ་ཉན་སྐབས། ངས་ཁྱོད་དང་ང་ཡི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དེའི་ངོ་བོ་ནི་ཉིས་བརྩེགས་དང་གསུམ་བརྩེགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ངས་ཁྱོད་དང་ང་ཡི་གཟུགས་བརྙན་དེ་དག་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་འཚར་བའི་མེ་ལོང་ཞིག་ཏུ་གཞན་དག་གིས་གསོན་བཟུང་བྱས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའང་གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།

(༡)

ཁྱོད་ནི་དཔུང་ཐུག་དང་ཕྲག་ཐུག་རྒྱག་བཞིན་མཆིས་པའི་མི་ཚོགས་ཉིག་གི་ནང་དུ་དངོས་སུ་འཚོ་ཡང་། ཁྱོད་ཀྱིས་འདུན་མ་ཞིག་ལ་སྔོན་ལམ་བཏབ་པ་ནས་བཟུང་། ཁྱོད་རྟག་ཏུ་ཁེར་བསྒྲོད་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐད་དུ་གཞན་དག་ལ་འཛུམ་མདངས་བསྟན་ཞིང་ངོ་བསྟོད་ཀྱང་གྲངས་མང་བྱས་སྟོང་། ཡིན་ནའང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཁ་ཡ་གཏན་ནས་བྱས་མ་སྟོང་། ཁྱོད་ནི་སྔར་བས་ཀྱང་གཉིས་གྲོང་མིན་པའི་གཉིས་གྲོང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། ཨུ་ཚུགས་མིན་ཡང་ཨུ་ཚུགས་བཞིན་དུ་བསྒྱུར་བའི་ཀྲང་འགྲོས་དེ་ནམ་ཡང་མཚམས་འཇོག་བྱས་མ་སྟོང་། ཁྱོད་ནི་ཡུལ་གྱུར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡེ་ནས་མིན་ཡང་། གནས་ངེས་མེད་ཅིག་ནས་བླངས་པའི་ཁེར་སྒྲུ་དེ། སྐྱོ་བའི་རོལ་དབྱངས་ཤིག་གམ་ཡང་ན་བརྩེ་དུང་གིས་ཁེངས་པའི་སྙན་ངག་ཅིག་ཏུ་བརྩིས་ཀྱང་ཆོག་སྟེ། ཁྱོད་གཅིག་ཕུས་ཡོད་ཚད་ཁྲེར་དུ་བླངས་ཏེ་བཞུད་སྐབས། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་ནམ

མཁའ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སྐྱོང་ལ། ས་གཞི་ལ་སྐྱབས་འཇུག་ཞུས་སྐྱོང་བ་དང་། ད་དུང་ངས་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་ཅིག་ཏུ་མི་ཚོགས་ལ་རྐྱང་ཕྲུག་གྲངས་མེད་ཅིག་ཀྱང་འཚལ་སྐྱོང་། ཨ་ཨ་ཨ… ང་ནི་ཅི་འདྲའི་གླེན་རྟགས་སྟོན་མཁན་ཞིག་རེད་ཨང་། དོན་ལ་ཁེར་བསྒྲོད་པ་ནི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཙམ་ལས། ཁྱོད་ནི་ཁེར་རྐྱང་ག་ལ་ཡིན། ཁྱོད་ནི་སྔོན་ན་དུས་གསུམ་མཐོང་བའི་སངས་རྒྱས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཁྱོད་ནི་མི་ཡུལ་ན་བརྩེ་ཞེན་ཁྲེར་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ན་རྫོངས་པའི་ཕས་རྒོལ་མཐའ་དག་ལ་རྒོལ་ལན་སྤྲོད་ཐོད་པའི་དགྲ་བཅོམ་པ་ཞིག ཁྱོད་ནི…

བདག་གི་ཁེར་བསྒྲོད་པ་ལགས། དེས་ན་ཁྱོད་ནི་སྣང་བ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་སྟག་ཤར་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། ཡང་ན་སྙིག་ཆས་རབ་ཏུ་སྤྲུས་པའི་སྨན་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། ང་རྟག་ཏུ་ཁྱོད་ལ་དགའ།

(༧)

ཁྱོད་གང་ནས་འོངས། ང་ཡང་ཕལ་ཆེར་དེ་ནས་སླེབས་པ་འདྲ། ཁྱོད་ཅི་ལ་དགའ། ང་ཡང་ཕལ་ཆེར་དེ་ལ་སྤྲོ་ཡང་སྲིད། ཁྱོད་རྐང་ལམ་མེད་པའི་ལམ་ཕྲན་དེ་ནས་ཤུགས་ཀྱིས་བསྒྲོད་སྐབས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཤར་ཕྱོགས་དེ་ནས་ཅི་ཞིག་མཐོང་། ཕལ་ཆེར་ངས་ཀྱང་དེ་རྣམས་མཐོང་བ་འདྲ། ཁྱོད་ནི་ཁ་ཁྲ་སེམ་ལ་དབེན་འཛུགས་མེད་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ནས་འོངས་སྐབས། ཁྱོད་ཀྱིས་ནུབ་ཕྱོགས་དེ་ནས་ཅི་ཞིག་ཐོས། ཕལ་ཆེར་ངས་ཀྱང་དེ་རྣམས་ཐོས་པ་འདྲ། ད་དུང་བྱང་ཕྱོགས་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་བར་དུ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ས་བོན་གཏོར་དུས། ཕ་གིའི་སྤང་ཐང་གི་འཇིག་རྟེན་དེ། མ་གིའི་བདེ་ཐང་གི་ཞིང་ཁམས་དེ། སྔོད་ན་མཆིས་པའི་སྲོལ་ཀ་དེ། སྨད་ན་སྣང་བའི་བསམ་བློ་དེ། ཡང་སྙིང་ཡོད་ཚད་

འདྲ་འདྲ་ཡིན་ནམ་མིན། ངས་ཁྱོད་ལ་འདྲི།

(ཐ)

ད་བར་དུ་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་སྲོང་། སྦྲ་····· མཐུག་གཉིས་ཡིན་ནམ། མཐོ་དམན་གཉིས་ཡིན་ནམ་··· སྦྲ་དགོས་ན་རྒྱ་ཞྭན་དེ་ཤིན་ཏུ་སྦྲབ། མཐུག་དགོས་ན་ས་གཞི་དེ་ཏ་ཙང་མཐུག མཐོ་དགོས་ན་རི་བོ་དེ་རབ་ཏུ་མཐོ། དམའ་དགོས་ན་སྤྱང་གཞུང་དེ་ཆེས་ཆེར་དམའ། ད་བར་དུ་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་རྩོད་གླེང་བྱས་སྲོང་། རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་ཡིན་ནམ། འདི་ཕྱི་གཉིས་ཡིན་ནམ་··· ཁྱོད་ཀྱི་ཟང་ཟིང་གི་ཁྲོད་དུ་ངའི་སྙིང་འཛུགས་ཡོད་ཅིང་། ངའི་སྙིང་འཛུགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཟང་ཟིང་སྣང་། ད་བར་དུ་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་འཚོ་བ་བཙལ་སྲོང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱིལ་འདྲེན་བྱས་པའི་གཡག་རྐོད་ཡོད་ཚད། སྔང་གཤོང་དུ་བཀོས་པའི་སྐྱིད་སྡུག་གི་མིག་རྗེས་ཐམས་ཅད། ཁྱོད་ཀྱི་དཔྲལ་གཉེར་དུ་བསྡུས་ཚེ། ངས་འོད་འཚེར་བའི་ཉི་ཟླ་ལ་ཞི་ཁོང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན། སྤྱང་ཐང་གི་སྙིང་དུ་སྡུག་པའི་མེ་ཏོག་ཚོགས་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ལ་གཤགས་བཅོས་གྲངས་མེད་བྱས་སྲོང་།

(ད)

ངས་ཁྱོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བཀླགས་མ་སྲོང་། གོ་ཐོས་ལྟར་ན། སྔོན་ཚད་ཅིག་ལ་ཁྱོད་སྣག་ཇ་མེད་ཅིག་གི་ཇ་ཚར་འཇུས་སྲོང་ཟེར། དེ་བདེན་ཡང་སྲིད། དེ་རིང་ངས་དོན་དེ་ཚད་གཅོད་བྱེད་རྩིས་མེད། ད་ལྟ་ཁྱོད་དངོས་གནས་སྣག་ཐིག་ལི་ཙན་ཞིག་དང་གདོང་གཏུགས་སུ་ལངས་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱི་བགྲོད་ལམ—མངོན་སུམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་སྣང་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྣག་རྐོད་ངར་མ། སྙིང་གི་བུ་ལགས། ཁྱོད་ངོ་མ་ཇ་ཚར་འཇུ་ཐོད་དམ།

(ན)

ང་ལ་སྐྱེ་བ་གཅིག　ཁྱོད་ལ་སྐྱེ་བ་བརྒྱ། གཅིག་དང་བརྒྱ་ཡི་ཧྲེ་བག་ལས། ང་ཚོ་ལ་སྐྱུར་ཁ་ཅི་ཙམ་བྱིན། ང་ཚོ་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཅི་ཙམ་བཟོས། ད་དུང་ང་ཚོ་ལ་འཁྲུག་རྗོད་ཅི་ཙམ་བསླངས། ཡིན་ཡང་ཁྱོད་ལ་ཕྲག་དོག་ཆེ། ང་ལ་ང་རྒྱལ་ཆེ།

ཁྱོད་ལ་དམིགས་བྱ་གཅིག　ང་ལ་རེ་བཞག་བརྒྱ། གཅིག་དང་བརྒྱ་ཡི་ཧྲེ་བག་ལས། ང་ཚོ་ལ་སྨྲི་ལམ་ཅི་ཙམ་ཡོད་སྲིད། ང་ཚོ་ལ་ཚོར་སྣང་ཅི་ཙམ་བྱུང་སྲིད། ད་དུང་ང་ཚོ་ལ་ཆགས་སྣང་ཅི་ཙམ་མཆིས་སྲིད། ཡིན་ཡང་ང་ལ་ཞེན་ཆ་མང་། ཁྱོད་ཀུང་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་།

མི་ཚེ་སྟོང་གི་རྗོད་གླེང་འདིར། འགྲེལ་བ་བརྒྱ་ཡི་ལྷ་ཚུལ་འདིར། གང་ཟག་བྱེ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་འདིར། བསྐལ་བའི་མཐར་ཡང་མཐའ་ཡོད་དམ། དེས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་དགར་གྱིས། ཡང་ན་ཁྱོད་ནི་ཅི་དགར་རོལ། ང་ནི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དགའ། ང་ནི་འཚོ་བ་འདི་ལ་སེམས། ང་ནི་བྱ་གཞག་འདི་ལ་དུངས། ང་ནི……

སྐབས་ལེགས་པའི་མཇལ་སྐོར་ཐེངས་གཅིག

ངས་ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཟླ་ཐོགས་བླངས་སྤྱོང་བ་མ་ཟད། ང་ལ་སློབ་གསོ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་ཀྱང་ཐེངས་མང་པོར་ཐོབ་སྤྱོང་། ཡིན་ནའང་། ངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བླ་བཙག་དགོས་པ་དང་འདྲ་བར་ང་ནི་མི་མེད་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། གནས་མཇལ་དང་སྐོངས་རྒྱ་ལ་འཁྱིམ་པའི་གོ་སྐབས་ཐམས་ཅད་རྣ་ལམ་ནས་རྒྱུན་དུ་གྲགས་པ་ཙམ་ལས་མིག་འཚོག་ནས་རེ་རེ་བཞིན་ཕྲོར་སོང་། དེ་བས་ང་ནི་ཐེངས་འདིར་ཁྲིད་དང་མཇལ་བའི་བསྐལ་བ་ཐོབ་པའང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་དང་བསོད་ནམས་ཤིག་ལ་སྦྱི་ཐབས་མེད་པས། ངོ་མ་མ་གསང་མ་གཞོང་བར་བཤད་ན། ཡུལ་མི་རྣམས་གནས་མཇལ་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱ་སྐད་དང་རྒྱ་ཡིག་ལ་དཀའ་ཁག་བྱུང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཞུ་དགོས་ལ། སོང་ས་བསྡད་ས་ནས་འགྲོ་སྒོ་ཆེར་གཏོང་མ་དགོས་པ་ཡང་གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་ཤ་མར་རྩམ་གསུམ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་དགོས་སྙམ། དེ་ལྟ་ནའང་ང་ཁྲིད་ལ་མི་དགའ་བ་དང་ང་ཁྲིད་ལ་མི་ཞེན་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། སོས་དལ་བག་ཕེབས་སུ་ཡོད་དུས་ངས་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཁྲིད་ཡང་ཡང་བལྟགས་སྤྱོང་བ་དང་། གནས་མཇལ་ལ་ཆས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་ངས་ཁྲིད་ཅེས་ཡང་ཡང་ལབ་ཀྱང་སྤྱོང་བ་ཡིན་པས། འགའ་ཞིག་ནི་སྐོངས་རྒྱུའི་དོན་དུ་འོངས་པ་ཡིན་ཡང་སྲིད་སོད། ང་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འོངས་པ་ནི་སེམས་གཏམ་ཁོ་ན་ཡིན། དེར་བརྟེན། ལན་རེར་བལྟས་ན་ང་ཡི་བསྐུལ་མ་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་མཇལ་བ་རྣམས་དེད་དེ་འོངས་པ་དང་འདྲ་

ཞིང་། ལན་རེར་བསམས་ན་མཛལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དད་པ་ཤུགས་དྲག་ཅིག་གིས་ང་དྲུད་ནས་ཡོང་བ་དང་མཚུངས་སོད། གང་ལྟར་ཡང་ཁ་ཐོག་མིག་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བ་ནི་ང་ཚོ་ཐླངས་འཁོར་གཡར་མ་ཞིག་ལ་བསྡད་དེ། གནས་ཁང་སྐྱིད་པོ་ཞིག་ལ་གནས་བཅས་རྗེས། སྔོན་ཆད་ལམ་ཕྲན་ཞིག་ཏུ་བཤད་ཅིང་ད་ལྟ་སྐོར་ལམ་ཞིག་ཏུ་སྣང་བའི་ཀང་ལམ་དེ་ལ་ཞུགས་ནས་དྲང་ཐད་དུ་རི་ཚུང་ཞིག་གི་གདོང་ཁ་ན་རྟག་ཏུ་འགྲེང་བའི་ཁྱད་ཉིད་བསྐྱིགས་པ་ཡིན། ཕ་རོལ་དང་ཚུར་རོལ་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་ཁྱད་ནི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་ཞིང་བང་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་མཛེས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། རི་འདབས་ནས་གྲྭན་ལ་བསྒྲིངས་ཤིང་ཙུང་ཟད་གཟར་བའི་ལམ་ཕྲན་དེ་ནས་ཁྱད་དང་ཁྱད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་ལ་ལྟ་སྐབས། ཁྱད་དང་བར་སྣང་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་དང་ཁྱད་ནི་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རང་བྱོན་གྱིས་ལངས་པའི་གནམ་འདེགས་ཀྱི་ཀ་བ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མི་སྣང་བས། ངས་ཀྱང་རང་དབང་མེད་པར་མགོ་ཐོག་གྱི་ཨ་སྔོན་དེ་ལའང་མགོ་བོ་བཏེགས་ཏེ་ཡུད་ཙམ་ལྟ་དགོས་བྱུང་། ང་ཚོ་འོང་དུས་ནམ་ཟླ་ཙུང་ཟད་མི་ལེགས་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་པ་མིན་ན། སྔོན་ཆད་བོད་རྒྱལ་གདུང་རབས་ཉེར་བརྒྱད་པ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་སྙན་ཤལ་ནི་འདི་ནས་གཟི་བརྗིད་དང་ང་རྒྱལ་གྱིས་ལངས་ཏེ་བར་སྣང་ལ་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་སྐབས། ལས་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་སང་ངེའི་ལྷ་ལམ་ནས་འཛའ་ཚོན་གྱི་རི་མོ་རྣམ་པར་བཀྲ་བཞིན་མི་རྟག་གི་ཆར་བ་བབས་པ་དང་། ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་རོལ་མོ་དང་ཁྲི་གདུགས་ཀྱི་འོད་སྣང་ཁྲོད་ནས་གཉན་པོ་གསང་བར་གྲགས་པའི་གླེགས་བམ་རྣམས་ཀྱང་རྒྱུ་འཛིན་མེད་པའི་ཆར་བ་ལྟར་ནམ་མཁའ་ལས་མཁར་སྟེང་དུ་བབས་པའི་ནམ་ཟླ་དེ་དང་བསྟུར་ན་ལྷབ་བརྒྱ་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། སྔོག་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com