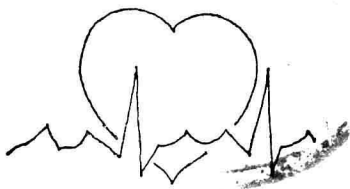




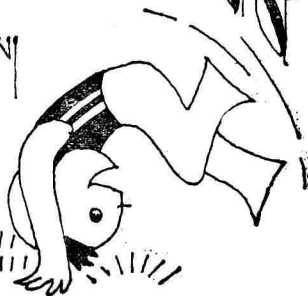
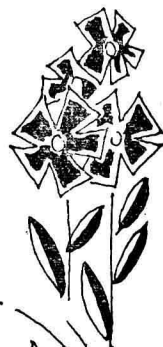
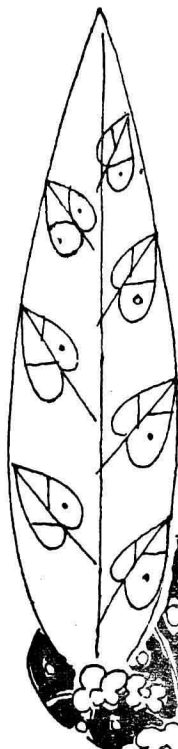
ཕྱི་ལོ་གཤམ་གྱི་



རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཆ



མཚོ་སྒྲུབ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ལྡན་ཁང་ནས།



心脏的秘密

黄建民著

青海民族出版社出版

翻译 多吉才郎 责任编辑 扎喜拉旦
青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷

开本：787×1092 1/24 印张：5.25
1983年6月第一版 1983年6月第一次印刷
统一书号：M13181·3 定价：0.23元

本书是根据江苏人民出版社1980年3月第1版第1次印刷的汉文本翻译出版的。

དེ་ལ་འདི་ནི་ཅང་གུ་མི་དཔངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་ 1980 ལོའི་ཟླ་ 3 པའི་པར་གཞི་དང་...
པོའི་པར་ཐེངས་དང་པོའི་སྐྱེ་གཞིར་བཟུང་ནས་བསྟར་ཏེ་བསྟུན་པ་ཡིན།

མིང་གི་གཤམ་ཐུ།

མཚེ་སྟུན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྟུན་པ།

མཚེ་སྟུན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཅུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟུང་པ།

མཚེ་སྟུན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར་པ།

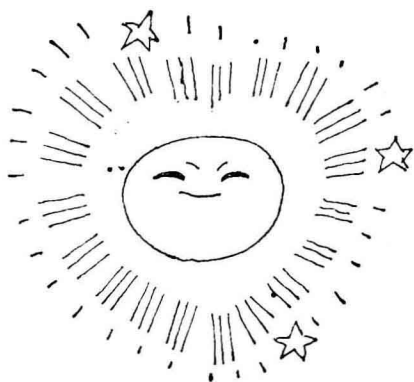
1983 ལོའི་ཟླ་ 6 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྟུན་པ།

1983 ལོའི་ཟླ་ 6 པར་པར་ཐེངས་ 1 པོ་དཔར་པ།

དེ་ལ་ཕྱི་རྒྱུ་0.23

དཀར་ཆག

- གཅིག མེ་སྟོག་གི་སྤྱད་བྱངས་ལེན་མཁན། (1)
- གཉིས། གཙོ་བདག་དང་མེ་ཐབ། བསམ་པའི་བར་མཛོད། (6)
- གསུམ། སྒྲིང་གི་གསང་རྒྱ་ལ་ཞིབ་དབྱད་བྱེད་པ། (11)
- བཞི། གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་འཕྱུལ་འཁོར་ཞིག (31)
- ལ། ལྷན་པའི་ལས་རྒྱུས་པ། (42)
- རྒྱལ། རྫོ་སྤང་བྱེད་དཀོས་པའི་བརྟ་རྟགས་འགའ། (62)
- བརྟན། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ནད། (76)
- བརྟན། སྒྲིང་ནད་ཡོད་པའི་མིའི་འཕྱིན་བཟང་། (89)
- དབུ། སྒྲིང་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་ལམ། (105)



གཅིག ཆེ་སྤྲོག་གི་སྤྱད་བྱངས་ ལེན་མཁན།

སྐད་གཤམ་ཅན་གྱི་ཆུ་རིག་པ་ཞིག་གིས
“ཉི་མ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱིང་པོ་” ཅེས་བཤད་

ཐོང་། ཉི་མ་ནི་ཆེ་སྤྲོག་ཡོད་ཆད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་དེ་མི་སྤྲོས་ཀྱང་ཤེས་པ་ལྟར་
ཡིན་པས་ཉི་མ་དང་སྤྱིང་གཉིས་ལྟན་ཏུ་སྤྱིང་ནས་བཤད་ན་སྤྱིང་དེ་རི་འབྲུའི་གལ་.....
ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་སྤྱོད།

དེ་གཉིས་ལྟན་ཏུ་སྤྱིང་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ཡང་མགོ་ནས་བཟུང་ཉི་
བཤད་དགོས། ང་ཚོས་ཆུ་རིག་གི་མིག་རྒྱང་གིས་འཇམ་སྤྱིང་ལ་བལྟས་ན། ཁྱོད་ཀྱི་
མུན་ཏུ་གནས་པའི་འཇིག་རྟེན་ནི་བར་མ་ཆད་པར་འགྲུལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་...
ཡིན་པ་མཐོང་སྤྱོད། རྩ་མི་འགྲོ་ཆེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ནས་ཏུ་ཕབ་ནས་ཉོན་ལ།
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱང་འོག་ཏུ་གནས་པའི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་ཉིང་ཚོ་བཟུང་ཡོད་པའི་སའི་གོ་ལ་.....
འདི་ནམ་ཡིན་ཡང་ངལ་ཏུ་བ་མེད་པར་འཁོར་བཞིན་ཡོད། སའི་གོ་ལ་དེ་འདྲ་
འཁོར་བཞིན་པའི་ཁྱེན་གྱིས། ད་གཟོད་ང་ཚོར་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ཤར་སྤྲོགས་ནས་
ཤར་ཉི་ཟུང་སྤྲོགས་སུ་ཟུང་པའི་ལྷ་ཚོར་བྱུང་བ་དང་། ད་གཟོད་ཉིན་མཆན་དང་

དུས་ཚིགས་བཞིའི་རེས་མོས་བྱང་བ་རེད།

རྒྱ་མཚོར་མཚན་ནའང་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་ཅམ་ལ་ཡང་བདེ་འཇགས་སྟེ་འདུག་.....
ཁོས་མེད་པར་བ་རྒྱལ་ས་གཡོ་ཞིང་ང་རྒྱ་ག་བཞིན་འདུག

འགྱུར་སྟོན་མཐའ་ཡས་པའི་མཚམས་སྟོན་དང་། མཐོ་ས་ནས་ཐད་ཀར་སྟོན་
གཡང་དུ་འབབ་པའི་རྒྱ་བོ། རྒྱར་རྒྱར་འབབ་པའི་རྒྱ་སྐྱ་བཅས་ཀྱིས་གྱང་ང་ཚོར་
འཇིག་རྟེན་འདི་བརྟན་འཇགས་སྟེ་གནས་མེད་པ་གསལ་བོར་བསྟན།

མོ་བྱས་སྒོ་ང་བཏང་རྗེས། སྒོ་ང་དེའི་ང་ནང་ནས་བྱ་ཕྱག་འབྱུང་སྟེ་པ་དང་།
བྱ་ཕྱག་ལག་ཆགས་ན་ཡང་སྒོ་ང་བཏང་རྟེ་བྱ་ཕྱག་འབྱུང་སྟེ་པ་དང་། ཁམ་བུའི་སྒོ་
བོར་མེ་རྟོག་བཞད་རྗེས་རྒྱ་ཞིམ་པའི་འབྲས་བུ་ཚོགས་ལ། དེ་ཚོས་རྗེས་ཆེ་བྱ་ས་འོག་
ཏུ་བཅུག་ན། ཅ་བ་དང་ཡལ་ག་ཡོ་འདབ་དང་བཅས་པ་རྒྱས་ཏེ་སྐར་ཡང་མེ་རྟོག་
བཞད་ནས་འབྲས་བུ་སྟོན་པ་སོགས་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་ལྟར་གྱང་མཐོང་ལྟོང་སྟུང་། སའི་མོ་
ལའི་ལྟེང་དུ་སྟོན་ཆགས་དང་ཅི་ཤིང་ཁྱི་ཁྱི་འབྲུམ་འབྲུམ་གནས་ཤིང་དེ་དག་ཚང་མ་.....
སྟོན་ལྟན་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པས། སྟོན་ལྟན་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱད་འཕེལ་དང་ཡར་སྟེ།
ཉམས་རྒྱད་བཅས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱད་འཕེལ་དང་ཡར་སྟེ། ཉམས་རྒྱད་
བཅས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ནི་འབྲུལ་རྒྱུད་ཡིན་པས། ཆེ་སྟོན་ནི་འབྲུལ་རྒྱུད་ཡིན་ཞེས་བཤད་
དོན་དེ་ཡིན།

དེའི་ཕྱིར་གདོད་མ་ནས་ང་ཚོའི་མཐུན་དུ་གནས་པའི་རི་པོ་སྟུག་ཅིང་བརྟེན་པ།
རྒྱ་བོ་དྲངས་ཤིང་གསལ་བ། བྱ་ནམས་སྐད་སྟན་འབྱེན་ཞིང་། མེ་རྟོག་སྟོན་ཆེ་གསལ་ལ་ཁྱི་

ངད་ལྟང་བ་སྐྱེས་ཡང་ངོའི་རྒྱ་ལྟར་འཕེལ་གིང་སྒྲི.....
 ལྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི་ནམ་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་...
 ནི་འགྲུལ་སྒྲིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ངེས་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་...
 འདུག་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉི་མའི་
 བྱས་རྒྱུ་ཡིན་ལ། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་ཆ་དྲོད་མེད་ན།
 མཁའ་རྒྱང་མི་སྒྲིབ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་མེད་པར་འགྱུར་མི་བྱུང་...
 པས་ཆར་རྒྱ་དང་བ་རྒྱུ་མེད་ཆེལ་ཆེལ་དུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་...
 ལྟང་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། རྒྱ་དངོས་མཐའ་ཡས་པ་ཡང་
 རྒྱ་མི་སྲིད་པས། འཇིག་རྟེན་འདི་ཉིད་གྲག་འགྲུལ་ཅི་
 ཡང་མེད་པའི་དཔེ་གནས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་
 ཅི་སྟེ།

ཡང་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་མཆོག་ན་ཡང་། དེ་དང་
 མཆོངས་པར་ང་ཆོའི་ལྷས་ཀྱི་ཁྲག་རྒྱན་དེ་རྒྱན་ཆད་མེད་...
 པར་ལྷས་ཡོངས་སུ་འཁོར་སྒྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།
 མའི་ལྷས་ཀྱི་རྟིང་ཆབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲིད་དེ་ཡང་...
 ཏུས་ཆོད་སྐར་ཆ་ཅམ་ལའང་མཆོམས་འཇིག་གིན་མེད་...
 པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ལ། དེ་དང་མཉམ་ཏུ་རྒྱན་ཆད་མེད་
 པར་སྒྲིགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷ་སྒྲོངས་དང་།

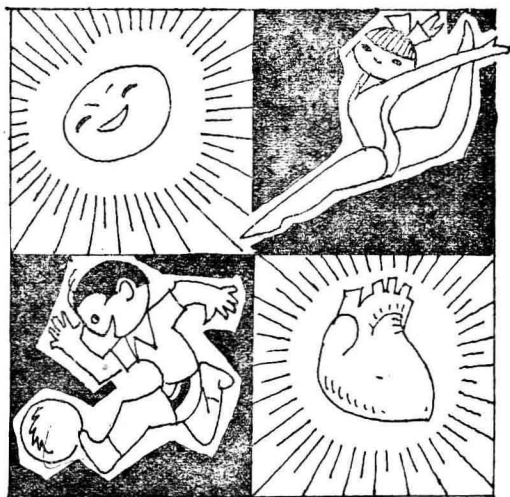


མཉམ་ཆོག་གས།

ཁོར་ཕྱག་གི་བྱ་

དངོས་ལ་སོགས་པར་མཚོང་སོས་ཕྱིར་
གསུམ་བྱེད་བྱུང། དེས་ནི་མིའི་ཕྱིས་
པོ་ཡང་ནམ་ཡང་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་.....
བཞིན་ཡོད་པ་ལྟེ། བ་ན་ང་ཆོག་ཉིད་
ཡོག་རྒྱུ་མི་ལམ་མིས་པ་དེས་ཀྱང་.....
ལྷན་རྒྱ་འགྲུལ་བཞིན་ཡོད་པ་མཚོན་
གྱིན་ཡོད་པ་རེད།

དེས་ན་མིའི་ཕྱིས་པོ་རྒྱུ་.....



འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་དེའི་“ཕྱིས་ཕྱགས་”ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཕྱ་སྤྱང་། ཕྱ་སྤྱང་
ཞེས་པའི་སྤྱང་གི་སྤྱང་ལྷན་དེ་ཡིན་ལ། དེས་མིའི་རིགས་ལ་ཆོ་སྤྱག་གི་སྤྱང་དབྱངས་ལེན་
གྱིན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱང་ཁམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་མ་བྱས་ན། བྱ་སྤྱང་མཚོང་སྤྱག་བྱེད་



མི་བྱུང་ལ། སྤྱང་ཆབ་གསར་བྱེད་ཀྱང་བྱེད་
མི་བྱུང་པས། མིག་དང་ན། ལྷ། མེ།
ཕྱིས་པོ་བཅས་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་མི་ཆོད་པར་འགྱུར་
བར་མ་བཟད། ལྷན་རྒྱ་ཞེས་པའི་མིའི་ཕྱིས་ཀྱི་
བཀོད་འདོམས་ཁང་དེའི་རྒྱས་པའང་ཡོངས་སྤྱ་
ཉམས་འགྲོ། དེ་བས་སྤྱང་ནི་ཆོ་སྤྱག་གི་སྤྱང་

གཉིས། གཙུ་བདག་དང་མི་ཐབ། བསམ་ པའི་བང་མཛོད།

སྒྲིང་ལ་རྒྱས་ཆལ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ནི་མིའི་ཆེ་སློག་གི་“འབྱུང་གནས་”
རེད། དེ་མེད་ན་ང་ཆོ་སྒྲིང་མཛོད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་གད་མོ་
དམོན་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད་པར་མ་ཟད། སློབ་སྦྱོར་དང་ལས་ཀ་བྱེད་པ་སོགས་
དེ་བས་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་མི་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྒྲིང་སྒྲིང་མཛོད་མས་བཞག་
པ་རེད་ཅེས་བཤད་ན། མི་དེའི་ཆེ་སློག་མཐུག་བསྐྱེད་བ་ལྟེ་ཁོ་ཆོ་ལས་འདས་པ་དེ་
བསྟན་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་གནའ་རབས་ཀྱི་གསོ་རིག་པ་ཞིག་གིས་“སྒྲིང་ནི་རྒྱལ་པོའི་ནང་གི་རྒྱལ་
པོ་རེད་”ཅེས་བཤད་ཆུང་། ཁོ་ཆོས་སྒྲིང་དེ་ལྷན་ཡོངས་སུ་ཁ་ལོ་རྒྱར་བའི་གཙུ་
བདག་ཅིག་ཏུ་དཔེར་བཞོན་པ་ནི། སྒྲིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གང་
ལེགས་སུ་ཤེས་པ་དེ་རེད། ཟུང་སྒྲིང་གི་གསོ་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་“སྒྲིང་ནི་རྒྱལ་པོ་
ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཡོད་ཆད་ལ་དབང་རྒྱར་གྱིན་ཡོད། དེ་ཡོད་ན་དག་ཚོ་ད་ལྟོ་བས་
འཇུགས་གཞན་དག་ཡོད་པར་འབྱུང་། སློབས་འཇུགས་གཞན་ཆད་མ་དེ་ལ་བརྟེན་ཡོད་”
ཅེས་ཁས་སྐྱེད་སོ། །ཆོས་ལྷན་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉག་པར་སྒྲིང་ནི་ལྟ་ཡི་མཛོད་

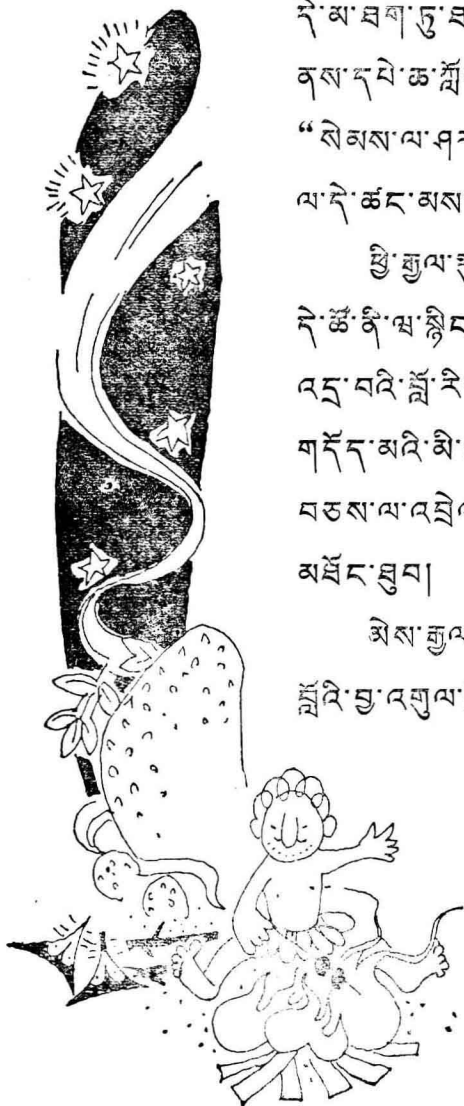
ཇམ་ལྷ་བྱེད་པ་དེའང་སྒྲིང་ལ་ཡིན་རྟོན་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྟེ།

དེ་མཆར་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི། མི་རྒྱལ་གྱིས་སྒྲིང་དང་མེ་ཐབ་གཉིས་ཉན་ཏུ་སྒྱུར་
ནས་བཤད་པ་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་མི་རྒྱལ་གྱིས་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་ཏུ་སྒྲིང་
ཞིང་མཆན་པ་བཞག་ཆེ་ལྷན་ཁམས་དེ་རིམ་བཞིན་འབྲུག་འགྲོ་བ་དེ་མཆོར་བའི་རྒྱུན་
གྱིས་རེད། དེར་བརྟེན་སྒྲིང་ནི་རྒྱ་ཡོད་འབྲུང་བའི་དབང་པོ་ཡིན་པར་སྟེ། མི་ཁ་
གསུམ་གྱིས་སྒྲིང་ནི་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཆ་རྒྱུད་འདོན་པའི་མེ་ཐབ་ཅིག་ཏུ་བཅེ་བར་མ་
ཟད། མེ་ཐབ་དེར་སྒྲོ་བས་གཞིགས་གཉིས་ནས་སྒྱུར་གཡལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡང་
ན་ལྷན་གཤེར་གྱིས་གྲང་མོར་གཏོང་དགོས། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་“མེ་ཐབ”ཀྱི་མེ་འབར་
དགས་ཆེ། མི་ལ་ཆ་ནད་འབྲུང་ངེས་རེད་ཟེར། ལྷན་མིང་ལ་“བྱི་སྒྲིང་གསོ་རིག་གི་
ཡབ”ཟེར་བའི་གནའ་པོའི་ཞི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་པོ་གི་ལ་ཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་“ལྷན་ཁམས་
ཀྱི་ཆ་བྱགས་ནི་སྒྲིང་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་། ཆ་བྱགས་དེ་བྱིས་པའི་ཏུས་སྐབས་སུ་
རྟ་ཅང་མཐོ་ལ་རྒྱུས་སུ་ལོ་རྒྱུ་མཐོར་པོར་བ་དང་མཉམ་ཏུ་རིམ་བཞིན་ཉམས་ནས། ཆ་
ལས་འདས་སྐབས་ཐད་དེ་མེད་པར་འབྱུར་”ཞེས་བཤད། རང་རྒྱལ་གྱི་གནའ་མི་མི་
ཏུང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་ཏུ་སྒྲིང་དང་མེ་གཉིས་ཉན་ཏུ་སྒྱུར་ནས་བཤད་པ་
ཡིན།

དེར་སྐབས་ང་ཆོས་ཤེས་པ་ལྟར་ན། སྒྲིང་ནི་མེ་ཐབ་ཅིག་ཡིན་ལ་“ལོ་རྒྱུ་མཐོར་
པོར་བ་དང་མཉམ་ཏུ་རིམ་བཞིན་ཉམས་འགྲོ་བའི་”མེ་ཐབ་ཅིག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མིན་
པར་མ་ཟད། མི་རྒྱལ་གྱིས་ཆོད་དཔག་བྱས་པའི་སྒྲོ་བ་དང་ལྷན་རྒྱས་གཞིགས་

འདིགས་བྱས་ཏེ་གང་མོར་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་མིན། ཡིན་ན་ཡང་།
སྒྲིང་འཕར་ཟིང་བྱས་ཏེ་ཁྲག་རྒྱན་འཁོར་སྒྲིང་བྱས་པའི་ཁར། ཟས་རིགས་ལས་ཐོན་
པའི་འཚོ་བཅུད་དང་དབྱགས་འབྲིན་རྩལ་ལས་ཐོན་པའི་དབྱང་དབྱགས་མོགས་.....
རྒྱང་འབྲེལ་བྱས་པས། ད་གཟོད་མིའི་ལྷན་ཁམས་ལྟ་རྒྱན་ལྡན་གྱི་དོད་ཅིག་སྤང་
འཛིན་བྱེད་སྤྱབ་པར་བྱར་ལ། ད་གཟོད་ཆེ་སྟོག་གི་མ་དེ་མི་ཞི་བར་བྱར་པ་ཡིན་
པས། དེ་ལ་འདིའི་སྟོགས་ལྟ་རོམ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག

མིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཤེས་པ་དང་། རོན་དག་ཅིག་ལ་སྤྱག་ཆེ་བསམ་སྒྲོ་
གཏོང་ཤེས་པ་ནི་མིའི་རིགས་དང་སྟོག་ཆགས་གཞན་དག་བར་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་...
མཚན་རྟེན་གལ་ཆེན་གྱི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན། བསམ་སྒྲོར་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་
འཁོར་ནི་ལྡན་རྒྱ་ཡིན་པ་བཤད་མི་དགོས་མོད། ཡིན་ན་ཡང་གནའ་མི་ཚོས་རྒྱས་པ་
འདི་སྒྲིང་ལ་གཏོགས་པར་བཤད། རང་རྒྱལ་གནའ་རབས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་
ལྷན་ཁྱང་གིས་དེ་ལྟ་སྒྲིང་ནི་མིའི་ལྷན་ཁམས་ཁ་ལོ་སྤྱར་མཁན་ཡིན་ལ་བསམ་སྒྲོའི་བྱ་...
འགྲུལ་གྱི་གཙོ་བདག་ཀྱང་ཡིན་པར་སྟེ། གཞན་ཡང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཏེ་
ཀྱིན་གྱིས་དེ་བས་ཀྱང་། མིས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཤེས་པ་ནི་སྒྲིང་གི་རྒྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་
ཡིན་ཞེས་གསལ་བོར་བསྟན། ཆོན་རིག་ཏུ་ཅང་དར་རྒྱས་ལྟ་བུ་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་
བར་དུ། ཡོན་ཏན་པ་ལ་ལས་ད་དུང་“སྒྲིང་དང་ལྡན་རྒྱ་ཆོད་མ་མིའི་བསམ་སྒྲོའི་
མཚོད་རེད”ཅེས་བཤད་པ་རེད། བཤད་ཚུལ་དེ་ན་མས་རང་བཞིན་གྱིས་གོ་མས་
གཤེས་ལྟ་བུར་པས། ར་ཆོས་ད་ལྟ་ད་དུང་“མིན་མ་བསྐྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་།



དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཐབས་ཤེས་ཆེད་”ཅེས་དང་། “སྒྲིལ་བ་མཐོ་མས་
ནས་དཔེ་ཆ་སྒྲིག་”དང་“སེམས་སྤྱུག་”“སེམས་ཞིབ་མོ་”……
“སེམས་ལ་ཤར་”སོགས་བཤད་གྱིན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། རྣམ་
ལ་དེ་ཆར་མས་སྐད་རྒྱ་བསྟན་པ་རེད།

ཐུ་རྒྱལ་རྩ་མ་མེས་པོར་བྱེད་པའི་ཏུས་རྒྱུད་ཅིག་ཡོད་པ་
དེ་ཆོ་ནི་མ་སྟོང་ཟ་བར་དགའ། དམིགས་ལྷལ་ནི་མ་དང་
འདྲ་བའི་སྒྲིལ་ལྟ་བུ་པར་རེ་བ་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེ་ལས་
གདོད་མའི་མི་ནམས་ཀྱིས་སྟོང་དང་བསམ་སྒྲིལ། སྒྲིལ་
བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྟ་སྟངས་འཛིན་བཞིན་ཡོད་པ་
མཐོང་བྱུང།

མེས་རྒྱལ་གསོ་རིག་གིས་ཀྱང་“སྟོང་”གིས་གཙ་མོ་བསམ་
སྒྲིལ་བྱ་འབྲེལ་གྱི་ཏུས་པ་འདོན་གྱིན་ཡོད་པར་སྟུམ། གཉིད་
མི་འོང་བ་དང་མི་ལམ་མང་བའི་མི་ཞིག་……
སྟུན་ཁང་རྩ་སོང་ན་གྱུར་དབྱི་སྟུན་པས་ཁོ་
ནི་སྒྲིལ་བའི་སེམས་བའི་མིན་པའི་སྟུན་གྱིས་
རེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། སྒྲིལ་བྱུང་
བའི་མིས་ཅིའི་སྒྲིལ་མི་བཤད་དགུ་བཤད་……
བྱེད་ཐེར་ན། ཀྱང་དབྱི་སྟུན་པས་ནད་

གཞིར་བརྟག་དབྱང་བྱས་མཐར་ནས་ཡིན་ཡང་“བསམ་པའི་ཚེར་བ་ཉམས་པ་རེད”
ཟེར། ཡིན་ན་ཡང་བཤད་ཚུལ་དེ་ལ་གད་མོ་བྱེད་རྒྱ་མེད་དེ་དེ་ནི་གསོ་རིག་གི་.....
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་རེད། མིག་སྒྲར། རང་རྒྱལ་
ཁྱི་རྒྱ་ཆེན་གསོ་རིག་ལས་བྱེད་མི་ལྷན་མས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ཤེས་སྤྱད་ནས་.....
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་མོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།



གཞུམ། སྒྲིང་གི་གསང་སྒྲུ་ལ་ཞིབ་ དཔྱད་བྱེད་པ།

སྒྲིང་མེད་པ་ནས་སྒྲིང་མེད་པར་སྒྱུར་པ།

མི་ལ་སྒྲིང་ཡོད་ལ་སྒྲིག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ལའང་སྒྲིང་
ཡོད། ལས་ལ་བཙོན་པར་དགའ་བའི་སྒྲིང་པོ་དང་ངང་
གཤིས་འཇམ་པའི་ལུག ལྷ་པོ་སྒྲིང་སྒྲིང་ཅན་གྱི་ཁྱི་གྱ།
མཚོང་སྒྲིང་བྱེད་མཁས་པའི་སྒྲིང་པོ་པོ་གས་ཚང་མར་རང་.....
རང་གི་སྒྲིང་ཁམས་སྒྲིང་སྒྲིང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། “བྱིའུ་སྒྲིང་
ཡང་དོན་སྒྲིང་ཚང་” ཞེས་པའི་གཏམ་དཔེ་ནི་བྱིའུ་སྒྲིང་ན་ཡང་
སྒྲིང་ཡོད་ཟེར་བ་རེ་རེད།

མི་ཁ་ཤས་གྱིས་སྒྲིག་ཆགས་གྱི་སྒྲིང་དེ་“སྒྲིག་མ་ཉིད་.....
ནས་ཡོད་པ་” ཞིག་ཡིན་ནམ་ཟེར། སྒྲིང་དོན་རིག་པ་བས།
སྒྲིང་ནི་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེར་
བྱུང་ཞིང་འཕེལ་བའི་བྱ་རིམ་ཞིག་ཡོད་ལ། སྒྲིང་དེ་ཡང་
མེད་པ་ནས་ཡོད་པར་སྒྱུར་པ་རེད།

ཆར་རྒྱུ་ལྷ་མོ་སྐྱེས་པ་ར་སྐྱེས་ནང་དང་། རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཆར། རྒྱལ་
 ཁིང་རིང་བའི་འབྲུ་ཞིག་མཐོང་བ་དེ་ལ་ས་འབྲུ་ནག་རིང་ཟེར། ས་འབྲུ་ནག་རིང་ནི་ས་
 སོ་བཅོ་ཕྱེད་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བྱིས་བྱ་དང་རྒྱ་བྱའི་གཟན་ཆས་བཟང་པོ་ཞིག་
 ཡིན་པར་མ་ཟད། ད་དུང་གྲང་ནད་གསོ་བ་དང་དངངས་སྐྱག་འཛོག་པ། རྒྱ་འགག་
 སེལ་བ། བྲག་རྒྱས་པ་གསོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲན་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཉ་འཛིན་
 མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཉ་ཟན་དུ་བྱེད་པར་དགའ་ལ། དེ་བས་ཀྱང་ད་ལྟ་དེ་བཟང་
 ཆས་སྐྱ་བྱེད་པའི་མི་ཡང་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། བྱོད་ཀྱིས་ས་འབྲུ་ནག་རིང་དེ་
 གཤགས་ནས་བལྟས་ཆེ། དེ་ལ་བྲག་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་། བྲག་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་མེད། ས་
 འབྲུ་ནག་རིང་ལ་སྒྲིང་མེད་ན་ས་འབྲུ་ནག་རིང་ལས་རིམ་བ་དམའ་བའི་སྒྲིང་དོས་ལ་
 སྒྲིང་མེད་པ་ནི་བཤད་ཅི་དགོས།

ཉ་རིགས་སྟོག་ཆགས་ལ་ད་གཞོད་གདོད་མའི་སྒྲིང་ཡོད་པར་གྱུར། འོན་ཀྱང་
 དེ་ཆོའི་སྒྲིང་ནི་སྐྱ་བྱ་འབྲུག་པོ་ཞིག་དང་འདྲ། ཉ་རིགས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་ཁོང་
 གཉིས་སྐྱ་བཤོས་ཡོད། དེ་ནི་ཁང་བའི་དབྱེལ་ནས་བར་བཅད་དེ་ཁང་མིག་གཉིས་སྐྱ་
 བཤོས་པ་དང་འདྲ་བར། བྲག་རྒྱ་དེ་སྒྲིང་ནས་ཐོན་ཏེ་ལྷས་ཡོངས་སྐྱ་འཁོར་སྒྲིང་
 བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

མཆོ་ནང་གི་ཉ་ལྷེ་བས་དང་རྒྱ་མཆོའི་སྐྱ་བ་སོགས་ལྷས་མཉེན་སྟོག་ཆགས་དང་
 སྐལ་བ་སོགས་སྐལ་རྒྱ་གཉིས་ཀར་འཆོ་སྐབ་པའི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་ཁོང་
 གཉིས་ཡོད། སྒྲིང་ཁམས་ནས་བྱེད་པའི་བྲག་རྒྱ་དེ་ལྷས་ཡོངས་ཀྱི་ཁག་སོ་སོར་རྒྱ་