

[illegible]

1

ԵՄԵՆԻՍԿԱՆԻՍԿԱՆ
ԶԱՆԴԱՆԻՍԿԱՆ

(1)

本书根据科学普及出版社 1984 年 5 月第 1 版北京第 1 次印刷版本翻译出版。

དབ་འདི་ནི་ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་དཔེ་སྟླན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 5 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་
ཐེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐངས་ 1 པོ་གཞིར་བཟུང་ཏེ་བསྐྱར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཤེས་རབ་རྣམ་དག
དཔེ་སྟླན་འགན་འཁུར་བ། གླལ་བཟང་རྣམ་མོལ།

ཨ་མས་གསུངས་པའི་སྟུང་།

— བྱིས་པའི་སྒོ་སྒྲོ་འབྲེད་པའི་དཔེ་ཚགས།

(1)

*

མི་དབྱི་སྟུང་དང་། གང་པའི་ཡིན། སྟན་མི་བཅས་བྱིས་བསྟན།

ལས་དང་ཡིན། འབྲིན་ལས་ཚགས། དགེ་ལེགས།

ནམ་མཁའ་མེད་གེ་བཅས་བྱིས་བསྟན་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྟན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 6 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྟན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 6 པར་ཐེ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པོ་བཟུང་བ།

དབ་རིང་སྟུང་ 0.33

妈妈讲的故事
—幼儿益智故事

(1)

(藏文)

励艺夫 张宝林 孙力 编
刘大林 陈连超 李顺录 孔宪岳 译
民族出版社出版 新华书店发行
民族印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7 5/8

1988年8月第1版

1988年8月北京第1次印刷

印数：0001—3,000册

统一书号：M10049(3)82 定价：0.40元

ISBN 7-105-00425-8/I·78

དཀར་ཆག

འགོ་རྩམ་པའི་གཏམ།	1
——སྒྲིག་པ་པོ་ཆེན་པོར་འབུལ་རྒྱ།	
སྒྲིལ་ཕྱག་གིས་ཤིང་སྒྲིང་འཇུགས་པ།	7
ཤིང་ཕྱག་ལ་སྒྲིང་སྒྲིང་བྱེད་དགོས།	9
ཁམ་པའི་མེ་རྟག་དང་སྒྲིལ་ཕྱག་	12
ས་པོན་གཅིག་	16
མེ་རྟག་དམར་པོ་དང་ལོ་མ་ལྷང་ཁ།	18
རི་པོང་དཀར་རྒྱང་གཡོ་ལོག་ཏུ་རྒྱུད་པ།	21
བྱ་ཕྱག་ནག་ཁའི་ཁྱིམ་གསར།	24
སྒྲིང་ནོར་བ།	28
སྒྲིན་པ་འཛུལ་བ།	30
རྒྱ་པོའི་ཕོག་གི་སྒྲི་རྒྱ།	34
རྒྱ་པ་རྒྱ་དན།	37
ངས་ཤེས་པ་ཉུང་དགས་པ་རེད།	40
འཇུར་ཏེ་ཅལ་རྒྱལ་གོན་མཁན་ལོ་རྒྱུད་དབུལ་པོ།	44
——ཉིང་ལི་ཕུའུ་ལ་ཀའི་ལོ་རྒྱུས།	
སྒྲིན་ཤིང་གི་ལོ་མ་གཅིག་	48

ནམ་མཁའ་ནས་འཕྱར་ཡོང་བའི་གསེལ་སྟེན།	51
ཨ་ཁུ་གླང་གོག་གིས་ཆལ་འདེབས་པ།	54
ཅུ་ཕྱེད།	59
ཐུང་གཅེན་གཙུང་གཉིས།	61
མཚེ་ཕག་གི་འཁྲུང་སྟེན།	63
སྒྲ་འཁོར་རྩིག་པ།	67
“མེ་བརྒྱབ་ཉིས་ཅན”དང་བྱ་མེ་གསེད།	71
བྱ་ཕྱག་སྒྲོང་ཐུགས་ལས་ཐོན་པ།	73
ལ་མས་སྟོ་ཆས་འཚལ་བ།	75
ཁྱུ་རྟ་དྲ་ནས་རྟ་རི་རྟ་རི་མི་བྱེད་པར་གྱུར་པ་རེད།	77
རྟིག་རྟིན་བྱིས་ཨ་རེ་ཆབ་སྒྲོད་པ།	79
ཐོང་བུས་བཟུང་འཁྲུགས་གཉིར་བྱེད་པ།	83
ཀྱ་ཤུའི་ཨ་མ་དང་གྲོའི་ཨ་མ།	88
ཉིལ་ཡོས་བཏབ་པ།	91
ལྟ་སྦྱོང་གིས་ཐབ་ཆི་ཅེ་བ།	92
དོམ་རྒྱུད་གིས་སོ་བཞོག་པ།	96
ཤེད་ཀྱགས་ཆེ་བ་ཐུ་ཡིན།	99
ཞི་མི་ཁྲ་ཁའི་ཨ་ར།	103
ཐུང་གྱུང་ལྟན་པའི་རུས་སྒྲལ།	105
“མགྲོན་པོ་ཁྱད་མཚར”ཉི་ན།	108
བྱེད་ཁྱད་མཚར།	111
བྱ་ཕྱག་ཁྲ་ཁས་སྒྲོང་བརྟ་གཉིད་པ།	113

གད་མོ་སྤྲོད་མཁན་ཞི་མི་ཁ་ཁ།	116
བྱ་ལོང་གིས་ཡིག་སྒྲིལ་བ་བྱས་པ།	118
ཏེ་ཀྱེ་དང་ཞ་སྒྲི།	122
པའི་ཆིའུ་ཞེན་དགོང་ལོ་རྒྱུད་དུས།	124
སྒྲིལ་རྒྱལ་གྱིས་དཔའ་པོ་འདེམ་སྒྲུག་གནང་བ།	127
ཨོག་ཚམ་ཅན་དང་ན་རིང་མ།	131
ཀྱ་ཤུ་སྤྲོད་ཐུག་གིས་སྒྲན་པ་གདན་དྲངས་པ།	134
གཙུང་པོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།	138
སྤྱོད་པའི་ནང་གི་གསང་གཏམ།	141
སའི་གོ་ལར་གཙང་སྒྲ་བྱེད་མཁན་བཞོ་བ།	145
ཞི་མི་ཁ་རྒྱུད་གིས་ཁྱུས་རྒྱག་པ།	148
སྤྲོད་ལ་ཤེས་མཁན་སྐྱ་རེད།	150
ཉི་ལུང་གྲུ་གྲུ་ཞིག	153
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤོག་བྱ།	156
རོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལྷགས་གྱུར་ཤེལ་དཀར།	160
འཕྲིན་ཡིག་གཏོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད།	162
སྤྱོད་སྤོ་ཆེ་བའི་སྤོམ་བྱ་རྒྱུ་གསུམ་མ།	167
འབྲུ་རྒྱུད་ལས་ཆགས་པའི་མེ་རྟོག་.....	172
ལི་ཉ་རྒྱུད་རྒྱུད་མོ་པོའི་ཁྱིམ་དུ་སྤང་བ།	175
འཁྲུང་མཁན་རྒྱུད་རྒྱུད་གནམ་གྱུར་སྤྲོད་པ།	178
གཅེས་ཐུག་པ་ཐོབ་པ།	183
རྒྱ་སྤྲོད་གྱི་གྲུ་དབྱེས།	185

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚོ་བུ།.....	188
ཐུན་པ་སྤྱུ་ཐུན་བཅོས་བྱེད་པར་འགྲོ་བ།.....	192
སྤྱུ་བས་ལྟན་གཤིང་པར་ལྟར་དོན་ཅི་ཡིན།.....	196
ཐེར་སེམས་མེད་པའི་ལྟས་འདུད་ཉ་ཀྱ།.....	201
འདི་སྤྱུ་བ་ལྟགས་པའི་སྒྲིང་རེད།	204
མ་སྤྱུ་མཁན་པོང་བུ།	206
ཅེ་སྤྱུ་གྱི་གོམས་གསུམ་ངན་པ།	209
སྒྲིང་ཡིན་ལྟན་པའི་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་འཕྱུལ་ཆས།.....	211
ཡང་བྱངས་ཡི་གེ་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་ལྟག་རྩི།	214
མཚུང་ཅིས་ཀྱག་པ།	216
ཤིང་ཞོགས་དང་སྤྱུ་ག་གཟེར།	219
དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲིང་གྲ།	221
དེས་ཐོག་སྤྱུ་བ།	223
སྤྱུ་རྒྱང་རྒྱང་གིས་འབྲས་ཤིང་བཅུགས་པ།	226
འཕྲར་མི་ཤེས་པའི་བྱ་རིགས།	229
སྤྱུ་ག་པའི་བྱ་མ།	233
དོ་ཤོག་གི་ཉ།	235

འགོ་རྩམ་པའི་གཏམ།

—སྒྲིག་པ་པོ་གན་པར་འབུལ་རྒྱ།

“ཨ་མ་ལགས་སྐྱད་ཞིག་གསུང་དང” ཞེས་པ་དེ་ནི་ཕུ་གུའི་རེ་འདུན་
རེད།

ཕུ་གུ་ཚོས་བལྟས་ན་ཨ་མ་ལགས་ནི་བྱམས་བཅེ་ཆེ་ཤོས་དང་།
ཡངས་སེམས་ཚུང་ཤོས། སྒོ་སྒོས་ཆེ་ཤོས་བཅས་ཀྱི་མི་ཞིག་རེད། དེ་འདྲ་
མ་རེད་དམ། ལུས་ལ་རྩོད་པའི་ལྷ་གོས་ལྟ་མ་གསུམ་དང་། ཁ་ལ་ཞིམ་པའི་
ཤ་མར་ཁ་ཟས། ཡིད་ལ་དགའ་བའི་ཅིང་ཆས་སྒྲ་འཛུམས་བཅས་ནི་ཨ་མ་
ལགས་ཀྱིས་གནང་བ་དང་། རྒྱ་ལ་སྒྲན་པའི་ཡུལ་སྐྱུ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ལེན་
ཤེས་པ། སྒྲོ་བ་འཕེལ་བའི་སྐྱད་གཏམ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་ཤེས་པ་
བཅས་ཡིན། གང་ལྟར་ཨ་མ་ལགས་ནི་མི་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་
ཡིན་པས་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་“ཨ་མ་ལགས་གསུང་རྒྱལ་ས་”
གནང་”ཞེས་མ་ཚུས་ཐབས་མེད་རེད།

ཕུ་གུ་ཉིན་བཞིན་ཆེ་རུ་ཡོངས་པ་དང་འབྲེལ། ཕུ་གུའི་མིག་གི་
མཐོང་ཡུལ་དུ་སྒྲང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱང་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་
ཡང་སྐྱེ་ཞབས་ལུ་ལུ་ལྷན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། “ཁོའི་སེམས་ལ་རྟག་པར་
ཟླ་བ་དང་སྐར་མའི་ཐོག་གི་ཡུལ་ཁམས་དང་། ས་གཞིའི་འོག་གི་གནས་

རྒྱལ། མེ་རྟག་གི་སྤྱད་སྤོ། འབྲུ་སྤྱན་གྱི་སྤྱད་ཆ་བཅས་འཁོར་གྱི་ཡོད་པར་
 མ་ཟད། ཁོས་ནམ་མཁར་འཕྱར་བ་དང་སྟོག་མའི་ཆར་དུ་འཇུག་པ་ལ་
 སྟགས་པའང་བྱེད་འདོད་ཡོད། *དེ་ཙམ་ཆར་མ་གྱི་སྤྱད་ཆས་“ཨ་མ་ལགས་
 གསུང་རྟགས་གནང་”ཞེས་ཞུ་དགོས་ཡས་ཀྱི་གསུང་དེ། ཡིན་ནའང་ཨ་མ་
 སྤྱད་གུང་ཆེ་ཤོས་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་“མཚོ་དགུང་ཨ་སྤྱན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཆེན་
 པོ་དང་། དམའ་ས་གཞི་སེར་པོའི་འབྲུ་སྤྱན་རྒྱུང་རྒྱུང་”གི་སྤྱད་ཆར་མ་ག་
 ལ་བཞད་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གལ་སྤྱད་“ཨ་མས་
 གསུངས་པའི་སྤྱད་”ཞེས་པའི་དཔེ་དཔ་ཅིག་བྱུང་ནས་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱི་དོན་
 ཏུ་བཞད་དགོས་པའི་སྤྱད་ཡོད་ཆད་ཀྱང་སྤྱི་གཉེན་གྱི་སྤྱད་ཆ་ཅི་མ་རུང་...
 ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་དེ།

ང་ཚོས་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་དོན་དེ་ལ་དམིགས་ནས་ལས་དོན་འདི་
 ཆོད་ལྟ་བུའི་འགོ་བཅུགས་ཤིང་། དེ་ནི་ང་ཚོས་“ཨ་མས་གསུངས་པའི་
 སྤྱད་”ཞེས་པ་འདི་ཙམ་སྤྱི་གཉེན་གྱི་སྤྱད་ཆ་ཡིན།

དཔེ་དཔ་ཅིག་གི་ནང་ལ་སྤྱད་མ་ལུས་ཀྱན་འདུས་ཤིག་མི་ཡོང་བ་ནི་...
 བཞད་མི་དགོས། དཔེར་ན་《མཆན་མ་ 365》ཞེས་པའི་སྤྱད་དཔ་ནི་ལ་
 གཅིག་ཅམ་ལས་མི་དགོས་པར་བཞད་ཆར་བ་དང་། 《གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་
 པོ་》ཞེས་པའི་སྤྱད་དཔ་ཀྱིས་སྤྱད་ཆའི་དེ་འདྲེན་ཡང་སྤྱད་མི་ཐུབ། དེར་
 བརྟེན་ང་ཚོས་བྱིས་པ་ཚོའི་རིག་སྒྲུབ་འབྱེད་རྒྱུར་ཕན་པའི་དམིགས་ལྷན་ཁོ་ན་
 གཞིར་བཟུང་ནས། སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྟེན་པ་ནས་བཟུང་བྱིས་པའི་

* ལུ་ལུ་ཞུན་གྱི་གསུང་ཙམ་《ཆེ་ཅེ་མིང་གི་ཙམ་ཡིག་ཅག་ཅིག་རི་མོ་བཟླས་ནས་ཡིག་རྒྱུང་
 པ་》ཞེས་པ་ནས་བྱངས་པ།

ཆགས་པར་དང་དུས་དེབ་ཐོག་སྤེལ་བའི་ཤེས་བྱའི་བྱིས་སྐྱུང་དང་ཆན་རིག་གི་གདམ་ཆུད་ནང་ནས་ལགས་པ་ནམས་བདམ་བདུས་བྱས་ནས་《ཨ་མས་……གསུངས་པའི་སྐྱུང་》ཞེས་པའི་སྐྱུང་དེབ་འདི་བསྒྲིགས་ནས་པར་དུ་བསྐྱུན་ཏེ་ཨ་མ་གཞོན་ནུ་ནམས་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན་གསེས། ཕུ་གུ་ཆོས་“ཨ་མ་ལགས་སྐྱུང་ཞིག་གསུང་དང་”ཞེས་རེ་བ་ཞུ་དུས་ཁྱེད་ནམ་པས་དེབ་འདིའི་ནང་ནས་སྐྱུང་ལ་ཕེལ་ཞིང་དག་མཆན་ལྟན་པའི་སྐྱུང་འགའ་ཞིག་ཤོད་ཆུ་ཉིད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ང་ཆོས་སྐྱུང་དེབ་འདི་གཅེས་སྒྲིག་བྱེད་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ཆོད་……དཔག་འདང་ངེས་ཤིག་བྱུང་མེད་པས། རྒྱལ་ཡངས་སུ་བྱིས་པའི་ཆགས་པར་དང་དུས་དེབ་མང་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་ཉི་ཤུ་སྐུམ་ཅུའི་ནང་སྐྱུང་ཡིག་བགངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་སྤེལ་ཡོད་པས་གཅེས་སྒྲིག་བྱེད་ཆུའི་སྐྱུང་……ཡིག་མང་ཐག་ཆོད་ཡོད་པར་བརྟེན། དེག་བྱེད་རིམ་ཙེ་དང་སྐྱུང་བྱེད་སྐྱུ་མ་བྱུང་ན་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་པས་མས་བྱུང་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་……འགོ་འཇུགས་མ་ཐག་གནད་དོན་དཀའ་ཆོགས་མང་པོ་ཐུག་ཡོད་པ་ལྟེ། “རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོ”མ་བྱུང་གོང་ལ་སློབ་ཁྲ་རྒྱ་བའི་ལོ་རིམ་དམར་པོའི་སློབ་ཐུག་དང་སློབ་ན་མ་སྟན་པའི་བྱིས་པས་སློག་པའི་དཔེ་ཆ་……དང་། ཆགས་པར། དུས་དེབ་བཅས་ཅུང་ཉུང་ལ། ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་སྐྱུང་བཤད་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་བས་ཀྱང་ཉུང་བ་དང་། ལོ་བཅུའི་ཟང་ཟིང་ལངས་པའི་སྐབས་ལ་ནི་མཐོང་ཆུ་ཉིན་མའི་སྐར་མ་རེད། “མི་བཞིའི་ཤོག་ཁག”ཐལ་བའི་རྒྱལ་དུ་བསྒྲགས་པའི་རིམ་སུ་དམར་རིམ་དང་བྱིས་པའི་སློག་དེབ་དང་། ཆགས་པར། དུས་དེབ་བཅས་དངོས་གནས་མང་དུ་བྱིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དམར་རིམ་དང་བྱིས་པའི་ཆན་རིག་བྱིས་སྐྱུང་དང་ཆན་རིག་……

གཏམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་ནི་སྤར་བཞིན་རྟེན་ཁག་པོ་འདུག་དེ་འདྲ་ཡིན་ཅུང་། ང་
 ཚོས་དགའ་ངལ་བྱང་བསད་ཀྱིས་མང་ཙམ་གཅེས་སྤྲིན་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་
 བའང་གནད་དོན་གསར་པ་ཞིག་བྱང་བ་སྟེ། དམའ་རིམ་དང་བྱིས་པའི་སྒྲིག་
 དེབ་དེ་དག་གི་མ་ཡིག་ནི་གཅིག་བྱས་ན་ཆ་ཆང་བའི་སྤྱང་ཞིག་ཡིན་མདོག་...
 ཁ་པོ་རེད། ཆགས་པར་དང་དུས་དེབ་སྒྲིག་འགོད་སྐབས་རི་མོ་མང་ཞིང་
 ཡི་གེ་ཉུང་བའི་རི་མོས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་རི་མོའི་སྤྱང་ཡིག་དུ་གྱུར་པས།
 ཨ་མས་སྒྲིག་དུས་སྤྱ་གུ་རི་མོ་ལྟ་རུ་འཇུག་གིན་དང་གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱིན་
 བྱས་ན་མ་གཏོགས་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་དོན་ཆ་ཆང་མཚོན་བྱུང་གི་མེད་པ་...
 རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་《ཨ་མས་གསུངས་པའི་སྤྱང་》ཞེས་པར་གཅེས་སྤྲིན་བྱེད་
 དུས་ངེས་པར་དུ་རི་མོའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ཁ་པོ་ག་བཤད་བདེ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་
 དུ་སྤར་གསེབ་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲ་བྱས་ན་ཕྱ་ཞིང་ཞིབ་པའི་སྒྲིག་ནས་སྤྲིན་
 གིན་འབྲི་གིན་བྱེད་དགོས་ལ། ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་འབད་བརྩོན་བྱས་ཡོད་
 སྟུབས། གལ་སྲིད་རྩམ་པ་པོ་རྩ་མས་འདི་ནི་ཁོང་ཚོའི་རྩམ་ཡིག་ཡིན་པར་
 ཁས་ཁུངས་པ་དང་། ཨ་མ་ཚོས་བཤད་འདོད་པོ། སྤྱ་གུ་ཚོས་ཉན་སྒྲིབ་པོ་
 བཅས་བྱང་ན་ང་ཚོར་ཡང་སྒྲོ་བདེ་ཡིད་ཚིམ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

ང་ཚོས་གཅེས་སྤྲིན་བྱེད་སྐབས་བཅངས་པའི་རེ་འདུན་ནི། འདེམ་
 བུའི་རྒྱ་ཆེ་ཙམ་དང་། གྲངས་ཀ་མང་ཙམ། སྤྱི་ཚད་ཡག་ཙམ་བཅས་
 ཡོང་བའི་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་ལག་དུ་སྐྱབས་པའི་ཡིག་ཆ་
 ཆད་ཡོད་པ་དང་། བེད་སྤྱོད་བྱེད་བྱུང་པའི་ཡིག་ཆ་ཆང་མ་རྟེན་ཡོད་
 བའང་། ད་དུང་རྒྱགས་ཀྱིས་མ་སྐྱབས་ས་ཡོང་སྲིད་པས། ལས་རིགས་
 གཅིག་པའི་མི་སྣ་རྣམས་པ་དང་སྒྲོ་མཐུན་རྣམས་པ་ཚོས་དགོངས་འཆར་དང་...
 དག་བཅོས་མང་ཙམ་དང་། ཁ་སྒྲོན་བྱེད་རྒྱའི་ཡིག་ཆ་མཁོ་འདོན་གནང་བ་

འཆལ། གལ་མྱོད་བསྐྱར་དུ་སྐྱོན་པའི་དུས་སྐབས་ཕྱང་ཚེ་དུས་ཐོག་དུ་ཁ་
སྐྱོན་བྱེད་ངེས་ཡིན།

ད་ལྟ་དེབ་འདི་ནང་བསྐྱུས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཟོད་བྱ་མང་ཙམ་
ཡོད་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། སློག་ཆགས་དང་། ཅི་ཤིང་། དངོས་གཤིས། གནས་
གཤིས། སྤྱི་རིག་ འོད་རིག་ རྩམ་འགྱུར་རིག་པ། སློག་རིག་ ཅེར་སྤྲོ་
ཆན་རིག་ ཆན་རིག་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་སློགས་པ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་
རེད། འོན་ཀྱང་སློག་ཆགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་ཙམ་ཡོད་པས་ཙམ་ཡིག་
གཅིས་བསྐྱུས་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་དེ་བཞིན་མང་ཙམ་བསྐྱུས་ཡོད། སྤྱི་གྲུ་ཆོས་
སློག་ཆགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ལ། སློག་ཆགས་དེ་མིར་རབ་བཏགས་བྱེད་
བཞེ་པོ་དང་། གཏམ་རྒྱུད་དུ་བཤད་ནའང་མ་བཙོས་རང་ཤུགས་དང་
གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་སླ་བར་བརྟེན། ང་ཚོའི་སེམས་ལ་བཟོད་བྱའི་
བསྐྱུར་ཆད་དེ་ནི་བྱིས་པ་ཚོའི་ཕ་ནའི་བྱེད་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད་.....
བསམ་བྱུང་།

ཙམ་སློག་བྱེད་སྐབས་སྤྱི་ང་ཆོས་རྒྱུད་བཤད་པ་ལྟར་ཁ་སྐད་རང་སློབ་
དགོས་སམ། ཡང་ན་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས་པའི་སྐར་བསམ་སློབ་བཏང་
ཡོད། བསམ་གཞིགས་བྱས་མཐར་ཡིག་ཐོག་ནས་བྲིས་ཤིང་ཁ་སྐད་དང་
མཐུན་པའི་ཐ་སྟོད་བེད་སྤྱོད་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་རྒྱ་ཐག་བཅད་པ་ཡིན། དེ་
འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱུད་དེབ་འདི་ཨ་མ་ཆོས་བཤད་རྒྱུར་སྤྱོད་
ཆོག་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་སློབ་ལྷན་ཆུང་བའི་ཕ་རིམ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་
པའི་སློབ་སྤྲུག་ཆོས་ལྟ་རྒྱུར་འཕྲོད་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ད་ལྟའི་
འབྲི་རྒྱུད་སྤྲུག་དེས་གཅིག་བྱས་ན་བྱིས་པ་ཚོའི་སྐད་ཡིག་འབྲི་སློག་གི་རྩལ་པ་...
དང་མཆན་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་པ་རྩེ་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་དུང་།

ཀྱི་རེད།

དཔེ་དེབ་འདིའི་མིང་ལ་《ཨ་མས་གསུངས་པའི་སྐུང་》ཞེས་……
བཀྲགས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་མཇུག་བཅའི་བཤད་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་
སྟབས། རྟོན་དམ་དུ་བྱིས་པ་ཚོས་མི་སྲུ་ཞིག་འཇུས་ནས་དེ་གསུང་དུ་བཅུག་
ནའང་ཚོགས་སྐྱེ་ཞབས་ལུ་ཞུན་ལགས་བྱིས་པའི་སྐུངས་སྲུ་ཨ་མ་ཁྲང་
ལགས་ཀྱི་སར་《རི་མཚོའི་བསྟན་བཅོས་》གསན་མ་མྱོང་ངམ། དེར་བརྟེན་
སྐུང་དེབ་འདི་ལ་《མོ་པོ་ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐུང་》དང་། 《སྲོ་པོ་
ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐུང་》། 《སྲུ་མོ་ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐུང་》། 《ཨ་
ནེ་ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐུང་》། 《དགེ་ཆེན་ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐུང་》
བཅས་ཟེར་ནའང་ཚོགས་ཡང་ན་《བྱིས་པ་ཚོ་སྐོས་པའི་སྐུང་》ཞེས་
ཟེར་ནའང་ཚོགས་ཤེས་རིག་ལྟན་པའི་སྟོག་པ་པོ་ཚོས་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་རྟོན་
ལྟ་བུ་ལས། དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་ཁོ་ནར་ལྟ་གི་མ་རེད།

དེབ་འདི་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་དུ་ས་དེབ་བཞི་ཅུ་བཞོས་ཏེ། དེབ་དང་
པོའི་ནང་དབྱིད་ཀའི་དུས་སྲུ་བྱང་བའི་སྐུང་དང་། གཉིས་པའི་ནང་དབྱར་
ཁའི་དུས་སྲུ་བྱང་བའི་སྐུང་། གསུམ་པའི་ནང་སྟོན་ཀའི་དུས་སྲུ་བྱང་བའི་
སྐུང་། བཞི་པའི་ནང་དགུན་ཁའི་དུས་སྲུ་བྱང་བའི་སྐུང་བཅས་བསྐྱས་ཡོད་
ཅིང་། དེབ་དང་པོ་འདིའི་ནང་སྐུང་ 75 ཡོད།

མཇུག་དུ་ང་ཚོས་སྟོག་པ་པོའི་དགོངས་འཆར་དང་བྱིས་པ་ཚོའི་……
བསམ་འཆར་ཉན་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད། སྐྱགས་རྗེ་ཆེ།

རྩ་སྐྱོག་པས་ 1983 ལོར་ཐེན་ཅིན་ལ།



ཐུལ་སྐྱུག་གིས་ཤིང་སྤང་ འཇུགས་པ།

དབྱིང་ཀར་ཐུལ་སྐྱུག་ཅིག་གིས་རི་འདབས་སྐྱུ་ཤིང་རྟོག་མིའི་ཤིང་.....
སྐྱུག་སྐྱར་ཐོང་ཞིག་བཅུགས་མ་ཐག་དུ་སྤྱད་ཅོར་བརྒྱབ་པར།

“ངས་བཅུགས་པའི་ཤིང་རྟོག་མིའི་སྤང་པོར་ཤིང་འབྲས་འཇོགས་.....
གྲངས་ཡོད་”ཅེས་ཟེར།

རེད་ཞིག་གིས་ཁམ་སྐྱུར་ཤིང་སྤང་འཇུགས་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཐུལ་སྐྱུག་
ལ་“གཙུང་པོ་ལགས། བྱིད་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་རྒྱུ་སྤྲེལ་བཞག་གིས་
རྟོག་མིའི་སྤང་པོར་ལོ་ལྔ་ཕྱིན་ན་མ་གཏོགས་འབྲས་བྱ་འཇོགས་མི་སྲུབ་”
ཅེས་ལབ། ཐུལ་སྐྱུག་གིས་ཐོས་རྗེས་སེམས་གྲང་ཤུར་ཤུར་ཆགས་ནས་རེད་
ལ་“འོ་ན་བྱིད་ཀྱིས་བཅུགས་པའི་ཁམ་སྐྱུར་སྤང་པོ་དེ་ལོ་ག་ཚོད་ཕྱིན་རྗེས་.....
ཤིང་འབྲས་སྐྱུ་གི་རེད་དམ་”ཞེས་དྲིས་པར། རེད་ཅིས་“ལོ་བཞི་དགོས་ཀྱི་
རེད་”ཅེས་ལན་བཏབ།

ཐུལ་སྐྱུག་གིས་ཉིན་མཆན་དང་ཐུལ་ནས་ཤིང་རྟོག་མིའི་སྤང་པོ་.....
བཀོག་ནས་ཁམ་སྐྱུར་སྤང་པོ་བཅུགས་པ་དང་། དེ་ནས་ཡང་སྤྱད་ཅོར་
བརྒྱབ་དོན་དུ།

“ངའི་ཁམ་སྐྱུར་སྤང་པོ་འདི་ལོ་བཞི་ལོ་ན་ཤིང་འབྲས་འཇོགས་.....
སྲུབ་ཀྱི་རེད་”ཅེས་ཟེར།

ཐུལ་སྐྱུག་གིས་ཁམ་མངར་སྤང་པོར་གཏིང་ལུང་རྒྱག་གིན་ཡོད་.....

ལྟུངས། མགོ་ཡར་བཀྱགས་ཏེ་སྤྲེལ་བྱུག་ལ་བཤད་དོན་དུ།

“ཁྱུང་ཤོབ་མ་བཤད། ངས་བཅུགས་པའི་ཁམ་མངར་སྤྲོད་པོ་དེར་
ལོ་གསུམ་ལོན་ན་ཁམ་མངར་ཆེན་པོ་འདོགས་སྟབ་ཀྱི་རེད”ཅས་ཟེར།

སྤྲེལ་བྱུག་གིས་རང་ཉིད་ཁམ་སྟུར་སྤྲོད་པོ་བཅུགས་པར་འཁྱུད་པ་...
སྤྲེལ་ཏེ་ཉིན་མཆན་དང་སྤྲེལ་ནས་དེ་ཙམ་བཀོག་ནས་ཁམ་མངར་སྤྲོད་པོ་...
བཅུགས་པ་དང་། དེ་ནས་ཁོས་རང་གིས་བཅུགས་པའི་ཁམ་མངར་སྤྲོད་པོ་
དེ་གང་མི་ཆད་ཡག་པ་དང་། ཤིང་འབྲས་སྤྲོད་པོ་འདོགས་སྟབ་ལྷགས་བཤད་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

རྟེན་དཀར་པོ་ཞིག་གིས་སྤྲོད་པོར་ཚུ་བྱུག་གིན་ཡོད་སྟབས།
ལྟན་སྤང་སྤྲེལ་ནས་སྤྲེལ་བྱུག་ལ་བཤད་དོན་དུ།

“ངས་བཅུགས་པའི་སྤྲོད་པོར་ལོ་གཉིས་ཙམ་ལས་མ་འགོར་བར་
ཤིང་འབྲས་འདོགས་སྟབ་ཀྱི་རེད”ཅས་ཟེར། སྤྲེལ་བྱུག་དེས་ཐོས་རྗེས་ཡང་
བསམ་སྒྲོ་འགྱུར་ནས།

ལོ་ཁ་ཤས་ཕྱིན་རྗེས་རི་ལུང་གང་སར་འབྲས་ཤིང་གིས་ཁོངས་ཤིང་...
ཤིང་འབྲས་གཡུར་བ་བཅུགས་པས། ཤིང་རྟོག་ལི་འཇུགས་མཁན་ལ་ཤིང་
རྟོག་ལི་དང་། ཁམ་མངར་སྤྲོད་པོ་འཇུགས་མཁན་ལ་ཁམ་མངར། ཁམ་
སྟུར་སྤྲོད་པོ་འཇུགས་མཁན་ལ་ཁམ་སྟུར་བཅས་རྣམས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྲེལ་བྱུག་
གཅིག་ལུང་གང་ཡང་མ་ཐོབ་པར་ལག་པ་སྤྲོད་པར་གྱུར། ལོན་ནའང་སྤྲེལ་
བྱུག་དེས་སྤྲེལ་ཞིག་ལའང་ཁག་དཀྱི་བྱེད་མི་སྟབ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། འཇིག་
རྟེན་ཐོག་ལ་བྱ་བ་བྱེད་དུས་རང་ཚུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་མེད་པ་དང་། དཀའ་
ཆོགས་ལ་སྒྲག་པ། ལྟུངས་གང་བདེ་ཡོད་པ་བྱེད་བསམ་པ་བཅས་ཀྱི་མི་ཡིན་
ཕྱིན་བྱ་བ་གང་ཡང་འགྱུབ་མི་སྟབ་པ་ངས་ཅན་རེད།

ཉིན་ཅ་ཆིས་བརྩམས་པ།



ཞིང་ཕྱག་ལ་སྤྱང་སྤྱང་ ཕྱིད་དགོས།

དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཁ་ནས་ཞིང་ཕྱག་ན་མས་གཡུ་ལྟར་སྤྱང་སྤྱང་བའི་ལོ་
མ་ཆེས་པ་དང་། སྤང་ཁ་དེ་ས་གདན་སྤྱང་སྤྱང་ཞིག་ཏུ་གྱུར། བྱ་མོ་
སྤྱོལ་དཀར་གདོང་ལ་འཇུག་དཔལ་དཔལ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྱར་བ་ལྟར་སྤྱང་སྤྱང་
ཁང་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྒྱགས་ཕྱིན་སྐབས་དེར་ཕྱོགས་མོ་རྒྱང་རྒྱང་ཁ་གསལ་སྤྱང་
ཁང་གི་ཤོད་ལ་མོ་རང་དང་འབྲིག་ཐག་ཅེ་རྒྱུ་སྤྱང་བཤད་ཡོད།

“སྤྱང་འབྲིག་ཐག་འཐེན་ཀྱི་རེད་དམ”། “ཞིང་ཕྱག་སྤྱང་ལ་བཏགས་
བཞག་ན་འབྲིག་ག”ཞེས་བཤད་མཁན་བྱ་མོ་ཞིག་གི་བསམ་འཆར་ལྟར་ཆང་
མས་ལམ་སང་འབྲིག་ཐག་བཏགས་ཇེས་དགའ་སྤྱོད་ངང་ཅེ་འགོ་རྒྱགས་པ་
རེད།

“འབྲིག་ཐག་འདི། ངས་ཅེ་ཤིས། དཔལ་ཡོན་གུས་འདྲད་ངས་ཀྱང་
ཤིས།……”ཞེས་བའི་གདངས་མཆམས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཅེ་སྐབས་ཞིང་ཕྱག་
ཀྱང་ཡར་གཡོ་རྒྱང་གཡོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཆང་མས་ཅེད་མོར་མགོ་འཁོར་ནས་དགའ་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་སྐབས་སུ་
སྤྱོད་ཀྱང་དུ་“འབྲིག་ཐག་མར་ཁོལ་ཅིག”ཅེས་བའི་འཁོད་སྐད་སྤྱང་སྤྱང་བྱ་
མོ་སྤྱོལ་དཀར་སྤྱང་སྤྱང་ཞེད་ཐག་ཆད་ནས་རང་དབང་མེད་པར་ཅེ་མཆམས་