

མིའི་དོན་ལུ་གྱི་གདམ་བྱ་
རབ་གསལ་སྒྲོན་མེ།

མཚོ་སྐོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།

1988ལ. 11.ལིང་།

མི་ཚེ་དོན་ལྡན་གྱི་གདམ་བྱ་རབ་
གསལ་སྟོན་མེ།

—ན་གཞིན་གྲོགས་པོ་ནམས་ལ་ཏང་ཏུ་
ཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་སྒྲིང་བ།

མཚོ་སྡན་མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་།

1988 ལོ་ཟླ་ལིང་།

人生的最佳选择

(藏文)

吉合先 孙明媚翻译

青海民族出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 西宁市城西区民族印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数: 1—1000

书号: ISBN7-5420-0193-0/G·155

定价: 0.76元.

ཨི་ཨེ་དྲན་ལྷན་གྱི་གདམ་བྱ་རབ་གསལ་སྟོན་མེ།

ལྷན་པུམ་པ་དང་ལྷན་མིན་མཉེ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟར།

མཚོ་སྟན་མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྟར།

མཚོ་སྟན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟུམ།

ཁྱི་ཡིང་མཁར་ལུང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1988 ལཱི་ཟླ12 པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བསྟན།

1988 ལཱི་ཟླ12 པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དེའི་རེར་སྟོན། 0.76

ཐེང་གཞི།

ཐུག་ཞིན་ཡན།

ཐོ་མཐུན་ཅང་ཡོན་མིང་ལགས་ཀྱིས་བདག་ལ་ཁོའི་ཐུག་ཐིག་མི་
ཆེ་དོན་ཐུན་གྱི་གདམ་བྱ་རབ་གསལ་སྒྲོན་མེ — བ་གཞོན་ཀླགས་པོ་……
ནམས་ལ་ཉང་རུ་བྱགས་སྒྲིའི་སྒྲོན་ཐེང་བ» ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདིར་……
ཐེང་གཞི་ཞིག་འཁྱིལ་འདི་འདུན་མ་བརྟོན་པས་ངས་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོས་འོས་
འགན་དེ་དང་རུ་བྱངས་པ་ཡིན།

ངས་བསམས་པར་དཔེ་དེབ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་(དེབ་འདི་གཅིག་……
ཐུ་མ་ཡིན་པར་ད་རུང་འདི་དང་རིགས་མཚུངས་པའི་ཆོས་གཞན་དག་……
ལྷང་འདུས་ཡོད་) པར་རུ་བསྐྱབ་ན་ང་ཆོའི་ལྷང་ཁྱབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་……
ལས་དོན་ལ་དགོས་གལ་མིན་རུ་ཆེ་སྟམ།

ལྷང་ཁྱབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནི་མི་རབས་གཅིག་གི་ནང་རུ་……
ཡོངས་འབྱུང་བྱེད་མི་བྱུང་བ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་སྟར་རེད། དེར་
བརྟེན། ལྷང་ཁྱབ་རིང་ལུགས་པ་དོ་མ་ཞིག་ཡིན་ན་ལས་དོན་འདིར་
ཇིས་འདིན་མི་སྟོ་ཡོད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལ་དོ་འཁྱར་བྱེད་དེས།
གལ་མེད་ན་གཞོན་མི་རབས་ཀྱིས་ཇིས་མ་མཐུད་ན། ང་ཆོའི་འཐབ་
ཆོད་དང་ཐུ་བ་ལ་ད་རུང་མཐུན་ལམ་ཅི་ཡོད་དམ། ད་རུང་དོན་སྟོང་

ཅི་ལྟར།

ང་ཚོའི་བྱང་ཁྱབ་ཏང་འདིར་སྐར་ནས་ད་བར་རྒྱ་ནག་གཞིན་མི་.....
རབས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་འོ་ཡོད། མར་ཁི་མི་དང་ཞེན་གེ་སིས་
བྱང་ཁྱབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྐྱབ་པའི་རྒྱས་སྤྱུ་ཚང་མ་རང་ལོ་
ལུས་རྒྱུར་སློབས་མེད་པའི་ན་གཞིན་ཡིན། བྱང་གོ་བྱང་ཁྱབ་ཏང་
གི་ཏང་འཛུགས་ཐོག་མའི་རྒྱས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་དེ་དག་གི་ནང་རྒྱ་མང་...
ཆེ་བའང་བསམ་བློ་ཆེ་ཞིང་སློ་རིག་རྒྱས་པའི་ན་གཞིན་ཡིན། དེའི་
རྒྱས་སྤྱུ་གསར་བརྗེའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་སྐབས་དེ་དེའི་ཁྲོད་རྒྱ་ནག་གཞིན་.....
འཁོར་ཆེན་གྱིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་འོག་རྒྱ་རང་སྤྱོད་ལ་མ་...
འཛེམས་པར་ལ་དཔུ་ལུང་དཔུ་བཟལ་ཏེ་ཐབས་བརྒྱ་རྒྱས་སྤྱོད་གིས་.....
ཏང་འཚོལ་བ་དང་། རོ་དྲག་ལྟར་པའི་ཉམས་སད་སྐྱ་ཚོགས་བརྒྱད་
དེ་ཏང་གི་དཔུང་སྡེ་ནང་རྒྱ་ལྟན་པ་རེད།

འདི་ལ་ཡ་མཚན་རྒྱ་ཅི་ཡང་མི་འདུག དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཏང་གིས་ང་
ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཁི་ཕན་མཚན་ཡོད་པར་མ་ཟད།
མི་རིགས་འདིའི་མ་འོངས་པའི་ཁི་ཕན་ཡང་མཚན་ཡོད་ཅིང་མ་འོངས་...
པ་ནི་ན་གཞིན་ཚོར་ད་བར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་པ་དང་།

ང་ཚོའི་ཏང་འདི་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་བྱང་གོ་བསྐྱབས་ནས་བྱང་...
གོ་འདི་སྐྱབ་པའི་གནས་ལས་འོད་གསལ་ལྟར་པའི་ལུལ་རྒྱ་འཁྲིད་མི་.....
བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་པ།

ང་ཚོའི་ཏང་འདི་ནི་གསར་རྒྱུར་མཁུན་གྱི་ཏང་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ།

ན་གཞོན་ཆ་ཐོག་མར་གསར་སྐྱར་མཁན་གྱི་རྗེས་སྒྲིག་པར་སྒྲུབ་བྱེད་.....
པའི་སྐྱོན་གྱིས་ཡིན་པ་བཅས་རེད།

གནད་དོན་ནི་ཡོ་ལག་འི་སྐྱོན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། ཡུང་གོ་བྱུང་ཁན་
ཏང་ལ་ནོར་འཛུལ་མང་པོ་བྱུང་བས། མི་ཁ་ཤས་གྱིས་ཏང་འདི་ཐབས་
ཟད་ཅུས་མེད་ཅིག་རེད་སྟེ། གཞོན་ཅུ་ཁ་ཤས་ནི་ཏང་ལ་ཡིད་ཆེས་
མེད་པར་བྱུར་བ་དང་། མཁན་པ་ཁ་ཤས་ཡུང་ན་གཞོན་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་
པར་བྱུར། ང་ཚོས་ཅུས་དེར་འདི་ནི་གནས་སྐབས་ཅམ་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་
ཡིན་པས། ཡུང་གོ་བྱུང་ཁན་ཏང་གིས་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་ཏུ་རང་ཉིད་གྱི་
ནོར་འཛུལ་ཡོ་བསྐྱར་བྱས་པ་དང་བསྐྱོན་མི་རྣམས་གྱིས་ཡུང་ལག་ལེན་...
གྱི་ཁྲོད་ཏུ་རང་ཉིད་གྱི་ངོས་འཛིན་ནོར་འཁུལ་ཅན་དེའང་ཡོ་བསྐྱར་.....
བྱེད་སྒྲུབ་རེད་ཅེས་བརྟན་སྡང་། དེར་སྐབས་ན་གཞོན་སྐྱོན་ཐོན་
འཁོར་ཆེན་གྱི་ཁྲོད་ཏུ། ཏང་གི་རྒྱུན་ཤིས་དང་ཏང་གི་ཡོ་རྒྱས་ཤིས་
འདོད་པ་དང་ཏང་གི་ཤེས་བྱ་སྒོམ་བྲིད་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་འདོད་པའི་མི་...
དངོས་གནས་རེ་མང་ཏུ་སྤང་བར་མ་ཟད་ཏང་གི་དཔུང་ཕྱེད་ཀྱང་ཏུ་.....
ཁྱེད་ལ་འདོད་པའི་ན་གཞོན་ཡར་ཐོན་ཅན་ཡང་རེ་མང་ཏུ་སྤང་བས།
འཕེལ་རྒྱས་ཉམས་མེད་ཏུ་འགྲོ་བར་མཛད། ན་གཞོན་རྣམས་གྱིས་ད་
ལྟ་བྱུང་ཁན་ཏང་ལ་ངོས་འདི་ལྟར་འཛིན་པ་ནི་ཏང་གི་ཡོ་རྒྱས་ཐོག་གི་...
ཡུག་གྱུག་བརྒྱད་རྗེས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ལྟག་ཏུ་མཚོག་ཏུ་བྱུར་བ་ཞིག་.....
དང་ལྟག་ཏུ་བརྟན་པོ་ཞིག་རེད།

ན་གཞོན་རྣམས་གྱི་ངོས་འཛིན་སྒྲུབ་པ་འདི་ལས་ང་ཚོའི་ཏང་གི་...

སྐལ་ལྔ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཡུང་ལྷ་ཚང་འཛོམས་ཤིང་ཆོག་མཆོག་གི་མེད་པ་གསུམ་
 པའི་ཚུན་གྱི་ལམ་རྩུག་པ་དང་། བྱིད་ཚུགས། སྤྱིད་རྒྱས་བཅས་ཡང་
 དག་པ་ཡིན་པ་མཚོན་པར་མ་ཟད། སྤྱི་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་མེད་འཛོམས་ཤིང་ཆོག་མཆོག་
 ཡུང་མཚོན། གནས་པ་དེས་འདྲ་ཤིང་འཛོམས་ལྷངས་ཐག་གཙོད་པ་རེད།
 ཡུང་གི་ཡུང་ཁུན་ཏང་གིས་མི་དམངས་ཏུང་ཡུང་མང་པོར་འགོ་བྱེད་.....
 བས་ཡུང་གི་འཛོམས་ལྷངས་པའི་ཡུང་ཆོག་མཆོག་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱོད་ལམ་...
 རྒྱུ་རྒྱུ་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཚོ་ནམས་མཐུན་ཏུ་བསྐྱོད་དེ། དེར་རབས་ཅན་
 བཞིན་དེ་མིགས་འབེན་མདོན་ཏུ་འཡུར་བར་མཚོང་སྐྱོད་བྱེད་བཞིན་.....
 ཡོད། འདི་ནི་ད་ལྟ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཡུང་ལྷ་ཡུང་གི་གནས་པ་ཞིག་
 རེད། བ་གཞོན་རྒྱལ་མས་ཀྱིས་དངོས་ལྷ་མཚང་བྱུང་པ་ནི། ཡུང་གི་
 ཡུང་ཁུན་ཏང་ལ་ཡུང་གི་རྒྱུ་བ་དེ་དེ་བྱིད་དཔལ་རྒྱས་པའི་ཡུང་གི་.....
 གསར་བར་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་བྱུང་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཛོམས་
 ཏུང་བཅོས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྷན་པར་མ་ཟད། ཡུང་ཆོག་མཆོག་རིང་ལུགས་དེར་
 རབས་ཅན་འཛོམས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱལ་པ་གསར་བ་གསར་གཏོད་བྱེད་
 པའི་རྒྱས་པ་འདྲ་ལོད་ཡོད། བ་གཞོན་རྒྱལ་མས་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་
 ཚུལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཁོད་ཏུ་ཐན་པ་དངོས་མོ་བྱུང་པར་མ་ཟད་...
 བསྐྱོད་ལམ་འདི་དེད་ནམས་ཐོན་ཏུ་བསྐྱོད་ན། ཁོ་རང་ཆོད་མ་འོངས་
 པའི་འཛོམས་པ་ནི་ད་ལྟ་ལས་ལེགས་འཡུར་འཡུར་དེས་པར་མལ་ཆེར་ན་.....
 གཞོན་ཚང་མར་ཐོ་ཆོམ་མ་མཆིས། དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ནི་ཏང་གིས་
 འགོ་བྱེད་མཚན་པའི་ལག་ལེན་དེས། རྒྱ་ཆེན་ན་གཞོན་ཚང་རང་

ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རུས་ཚལ་འདྲན་སྒྲེལ་གང་ལེགས་བྱེད་པར་ཡངས་
ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་ལམ་ཞིག་གསར་སྐྱབ་བྱས། ཆ་ཁྱེན་འདི་འབྲེལ་
འོག་རྒྱ། དེར་རབས་ཀྱི་ཡུང་གོ་འི་ན་གཞོན་ཚོ་(ཁྱེན་ཡོངས་ལ་བཤད་
པ) ཡུང་གོ་ཡུང་ཁྱབ་ཏུང་གི་རྩེས་སྤྱུ་འབྲང་ཐག་ཚད་རེད་ཅེས་ཟེར་.....
ན། ད་ཏུང་དོགས་གནས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

དངོས་གནས་ཅི་འི་ཕྱིར་ཏུང་ནང་དུ་བྱགས་དགོས་པ་རེད་ཟེར་ན།
གནད་དོན་འདིར་དེ་སྤར་སྒྲོག་ཤོམ་ཅན་དང་ཏམ་སེམས་ཅན་ཁ་ཤས་....
ཀྱིས་རྒྱག་འཛིང་ཆད་མེད་བཟོས་ཐུང་། ཏུང་གི་མིད་འཛིན་གོ་གནས་
དེས་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གང་ལྟར་ཡུང་ཏུང་ནང་ཁྱལ་དུ་འཇུག་ནས་རང་.....
ཉིད་ལ་“ཕན་པ” འགའ་འཆལ་བའི་བསམ་པ་བསྐྱེད། ང་ཚོས་ཏུང་
དག་ཐེར་བྱེད་པའི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་གནད་དོན་འདི་ལྟ་བུ་..
ཐག་ག་ཅོད་བྱས་ནས་སློ་ག་ཅིག་སེམས་ག་ཅིག་གིས་མི་དམངས་ལ་ཞབས་
འདེགས་བྱ་བའི་དམིགས་ལུལ་ཡང་བསྐྱར་འཇུགས་སྐྱ་དེ་རེད། ཏུང་
ནང་དུ་བྱགས་འདྲོད་པའི་ན་གཞོན་ཚང་མས་གནད་དོན་འདི་ལ་ལན་...
གསལ་པོ་ཞིག་འདེབས་དགོས། ཏུང་དུ་བྱགས་པ་དེ་རང་ཉིད་ལ་
བཤད་ན་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་སྐབས་སྤྱི་ཐེ་ཆོམ་སྤྱི་ཅམ་ཡང་མེད་པར་.....
རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་སྒྲོས་གཏོང་སྤྱབ་པར་བྱེད་པ་དེ་མཆོན་པ་ཡིན།
ཅི་འི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ། །ང་རང་ཚོ་ཏུང་
ནང་དུ་བྱགས་པ་ནི་གྲལ་རིམ་གྱི་ཁི་ཕན་དང་མི་དམངས་ཀྱི་ཁི་ཕན།
མི་རིགས་ཀྱི་ཁི་ཕན་ཐུགས་ལ་ཏུང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་གལ་ཆེ་བ་.....

༡༤༠ | གྲུང་རྩ་མི་རིགས་དར་རྒྱས་སྤྱུག་རྒྱུ་བ་ལའང་ཉང་འདི་
 ལྷ་བྱ་ཞིག་དགོས་གཤམ་ཆེ་བས་ཆུན་གྱིས་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་
 ཆེད་ལྷལ་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་ཁོ་ཕན་མདོན་རྩུ་འཁྱར་བར་སེམས་ཐག་
 བཅད་པའི་སྒྲོན་མོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེའང་གྲུང་ཁྲན་ཉང་གི་དར་ཆ་
 ཁོ་ནའི་འོག་རྩུ་འདུས་ཏེ། གྲུང་ཁྲན་ཉང་གི་ཅ་འཇུགས་སྤྱུ་ཞུགས་
 ནས་མཐུན་སྒྲིལ་ག་ཅིག་ལྟར་བྱས་ན། ད་གཟོད་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩས་
 པ་འདོན་སྒྲུལ་གང་ལེགས་བྱས་ནས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་
 དང་སྒྲ་འདྲིན་གྱིས་ལྷན་ག་ཅིག་རྩུ་ར་ཆེའི་སྒྲུབས་ཆེན་གྱི་སྤྱུགས་འདུན་
 མདོན་འཁྱར་བྱ་སྤྱུ་བ་རྒྱ་རེད།

ཉང་ནང་རྩུ་ཞུགས་རྒྱ་ནི་རང་འཐད་ཡིན་ལ། ཆ་ཆུན་གྲུང་ཡོད་
 དགོས། དང་ཐོག་ཉང་གི་དམིགས་ལྷལ་དང་དེ་ལས་གཞན་པའི་འབྲེལ་
 ཡོད་ཀྱི་རྒྱན་ཤས་མང་པོ་སྒྲོ་རེས་པ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་དབྱད་ཞིབ་
 བྱེད་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་རེ་བ་འདོན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འབད་
 བཙོན་ཆེན་པོས་ཐེ་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཐོག རང་ཉིད་ཉང་
 མོན་གྱི་ཆ་ཆུན་འདང་གང་སྤྱུ་བ་བྱ་བ་འདི་ནི་ཉང་ནང་རྩུ་ཞུགས་འདོད་
 པའི་ན་གཞོན་སྒྲོན་མོན་པ་གང་མང་ཞིག་གི་འདུན་མ་ཡིན། དེ་བརྒྱུད་
 འདི་པར་རྩུ་བསྐྱུན་པ་ནི་དངོས་གནས་རྒྱ་ཆེའི་ན་གཞོན་སྒྲོན་མོན་པའི་
 འདོད་མས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། སྒྲོ་མཐུན་ཅང་ཡོན་མིང་ནིང་
 རང་གི་གོགས་པའི་ཁྲོད་རྩུ་ཡོ་རྒྱུད་གཞོན་སྤོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ན་
 གཞོན་ན་མས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་རྒྱུད་མང་བས་ཁོ་རང་ཆེའི་.....

བསམ་སྒྲིའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཡང་རྒྱང་རྒྱས་ཡོན་ཡོད། ཁོས་ཐིས་པ་
ཆོག་སྦྱར་བདེ་ཞིང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། འདི་དག་ཆང་
མར་ན་གཞོན་སྒྲིག་པ་པོས་དགའ་བསུ་བྱེད་སྟེད།

དེ་བ་རྒྱང་ཞིག་གི་ཉིང་རྩ་ན་གཞོན་ཆོ་རྒྱུ་ནང་རྩ་ཞུགས་འདོད་...
པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆང་མར་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་འདེབས་...
མི་སྤྱབ་པ་སྒྲིམ་མ་དགོས། ད་ལྟ་སྒྲིག་དེ་བ་འདི་ལྟ་བུ་དངོས་གནས་
དགོན་པས་སྒྲིག་དེ་བ་འདི་ལྟ་བུ་གང་མང་ཞིག་མངོན་པར་འབྱུང་བའི་...
སྒྲིག་པ་བྱ།

དཀར་ཆག

མེད་གཞི (1)

མེ་རྩྭ་ཅིའི་ཕྱིར་འདི་འདྲའི་དམར་མདངས་ལྟན།

——“ཏང་ནང་ཏུ་མ་བྱུགས་ཀྱང་བྱུན་ལྟར་གསར་བརྩེ་བྱེད་

ཚུགས་”ཟེར་བ་འབྲིག་གམ། (1)

“བྱིད་ཀྱིས་གཡུ་ཙུ་ཆེན་ཏུ་བཅི་བ་དང་། ང་ཡིས་ཉམ་

བ་མེད་བ་ཙུ་ཆེན་ཏུ་བཅི་བ་ཡིན།”།

——ཏང་ནང་ཏུ་བྱུགས་ན “ཁྱེད་རེག་པ” ཡིན་ནམ། (13)

ཉི་མ་གཟའ་ཡིས་བཟུང་ཡང་། འོད་ལ་གནོད་བ་མི་འདུག

——ཏང་ལ་ནོར་འབྲལ་བྱུང་རྒྱུ་ད་ཏུང་ཆུབས་ཆེན་ཡིན་ནམ། (24)

ཁུ་མཆོད་ཁྱོད་དཔྱིངས་གཤག་པའི་ཐོག་མདང།

——“ཏང་ནང་ཏུ་བྱུགས་ན་འཐབ་ཚོད་བྱེད་པར་སྐྱག་པའི་”

དོགས་པ་མེད་པར་གཏོང་བ། (36)

ཆོགས་པ་དང་བྲལ་བའི་“ལྷ་རང་དབང་ཅན” ཞིག་མེད།

——ཏང་ཏུ་བྱུགས་ན “རང་དབང་” མེད་དམ། (47)

བྱ་རྒྱུད་གསོག་ཡ་གཅིག་གིས་ནམ་འཕང་གཙོད་མི་སྲུབ།

——“ཅུས་པ་ཡོད་” ན་ཏང་ཏུ་བྱུགས་པའི་དགོས་པ་མེད་

དམ། (60)

“ཁ་ཅ་གཡང་པའི་ལྷ་བ་དང་། འག་རྩ་བཞུར་བའི་
གཙང་བ་”

— “ཏང་སྤྱོད་ལེགས་པཅས་ཡོང་ཟེས་ད་གཞིན་ཏང་རྩ་བཞུགས་
ན” འགྲིག་གས། (71)

རི་བོ་ལའོ་རིན་གྱི་ཏམ་རི་ལགས། བདེ་མོར་བཞུགས།
— “ཁི་བཟང་ལེན་ཐབས་ལྷ་ཏང་རྩ་བཞུགས་པའི་” བསམ་སྒྲོར་
དགས་ཞུན་བྱེད་པ། (82)

ཅུ་ཁར་འབྱེད་སྟེ་ཉ་མོར་རམ་པ་ལས། ཕྱི་ཅ་ལྷག་ནས་ཉ་རྩ་
བཞོས་ན་དགའ།
— ཕྱ་སྒྱུད་ལ་རག་ལས་པ་གལ་ཆེ། (92)

ལོ་ན་གཞོན་པའི་རྩས་ཆོད་བབ་དང་སྒྱན་པ།
— དཀོས་གཏུག་ཆེ་པའི་རྒྱང་ཚུལ་ཡོད་དགོས་པའི་སྒྲོར་
བཤད་པ། (99)

“རང་སྒྲོབས་རང་སྤེལ” གི་ཡིད་རྟོན་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།
— གཞན་རྟེན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་འདོར་དགོས། (109)

མཚན་སྒྲོན་ལས་མགོ་འཁོར་མི་རུང་བ།
— ཕྱས་ཟེས་མ་ཅར་བཅི་མི་རུང་། (120)

སད་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་གཡའ་ཤིང་ལོ་འདབ་དེ། ལྷ་བ་
གཉིས་པའི་མེ་རྟོག་ལས་ཀྱང་དམར།
— ཉམས་སད་ཐེག་སྤྱབ་པ་བྱེད་དགོས། (130)

ཤར་རྒྱུང་ལྷ་རྒྱུང་ལ་མི་སྒྲག

—བྱར་ཟ་དང་ཁྱད་གསེད་ཁྱེད་པར་སྒྲག་མི་དགོས། (138)

གནོན་ལྷགས་ཡོད་པ་དེ། ཁྱེད་དན་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།

—གཉིན་ཉི་མེ་གནོན་ལྷགས་ལ་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ལྷར་འཛིན་

དགོས། (145)

འགྲན་བསྐྱར་ཁྱེད་ན་གོན་དབྱི་ལྷུང་ལ་སྒྲོལ་དགོས།

—རང་དང་“མཉམ་པའི”སྒྲོལ་བསྐྱར་ཏང་ལ་ལྷགས་ན་གྱི་ལྷར་

ཁྱེད་ལྟ། (152)

ཤར་རྒྱུང་ལ་ཁག་འགེལ་མི་དགོས།

—ནོར་འབྲུལ་བྱུང་སྒྱུར་ན་ཏང་ལ་ལྷགས་ཚག་གམ (158)

ལེམས་ཁྲིའི་གི་སྒྲུ་ཞིག་འབྲུལ་བ།

—ཏང་ལ་ལྷགས་པའི་འདོད་ཡིག་གི་ལྷར་འགྲི་རྒྱ། (165)

ཤ་ཆ་པའི་གཏམ་ལ་སྒྲན་མོ་མེད།

—ཏང་ལྟ་ནང་ནས་ཡོད་པའི་སྒྲན་བརྒྱུད་ལ་སྒྲུད་རྒྱལ་ཡང་དག་

པ་འཛིན་དགོས། (171)

ས་སྒྲེ་པ་གང་གིས་མ་འདད་བས། རི་མཐོན་པོ་སྐྱུང་བ་འགྲུབ་

མ་བྱུང་།

—ཐ་མིག་གི་ཏུས་ལ་ཉོད་གཡང་ཁྱེད་མི་འོས། (177)

རྒྱ་མིགས་གཅིག་ལས་ཉི་མ་མཐོང་།

—ཏང་གི་ཐོན་དཔལ་གྱི་དོན་སྦྱིང་། (185)

ཡིད་གྱི་མཁའ་ལ་གཡོ་བའི་དར་ཆ།

— ཉང་ལ་དམ་བཅའ་འཛིག་པའི་དོན་ཅི་ཡོད། (192)

ལྷ་གཡོར་བཀའ་ནས་མདུན་ཏུ་སྒྲོད་པ།

— ཉང་གི་ཁོངས་མི་ངོ་མར་བྱུང་རྗེས་ངི་ལྷ་ར་བྱེད་བྱ། (200)



མི་རྟག་ཅིའི་སྤྱད་འདི་འདྲའི་དམར་

མདངས་ལྟོན།

— “ ཉང་ནང་ཏུ་མ་བྱལ་ས་ཀྱང་སྤྱན་ལྟོན་སྤྱན་

གསར་བཞེ་བྱེད་ཆོག ” ཟེར་བ་འབྲིག་གས།

ཉང་ཆོན་ལགས།

ཁྱོད་ཅིན་ཀང་མུ་ཡལ་སྤྱན་སྤྱན་ལག་ཆགས་པས། རོ་མ་བདེ་
སྤྱད་དང་ལྟོན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཅིའི་སྤྱད་ཞེ་ན། དེ་ནི་གཞོན་
ལྷ་མི་ཏུང་བ་ཞིག་གིས་ཡིད་སྤྱན་སའི་གཞི་ཡིན་པས་སྤྱན་གྱིས་རེད།

བདེ་སྤྱད་དང་ལྟོན་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ནའང་བཟ་མི་ཤིས་པའི་སྤྱན་
འབྱུང་གིད་པས། ད་ལྟ་ཁྱོད་ལའང་སེམས་སྤྱན་དེ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད།
ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱར་བའི་འབྲིན་ཡིག་ལ་སྟོན་དང་། དེའི་ནང་ཏུ་“ ང་རང་
མཐོ་རིམ་སློབ་འཁྲིད་ལས་མཐར་སྤྱན་རླུང་། གྲུང་ཏུ་དར་བྱས་སྤྱན་
གཏོང་བའི་འདྲི་སྤྱད་དང་པ་ཡལ་ཅིན་ཀང་མུ་འཛུགས་སྤྱན་བྱེད་.....

སར་གཞིན་ཏུས་ཀྱི་ལང་ཚོ་འབྲུལ་བའི་བད་མེས་སེམས་བཅངས། ས་ལྷུལ་
 ཏུ་ལོག་ནས་ལོ་གཅིག་འགོར་རྗེས་བྱ་ལས་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པས་ཏུ་.....
 ཏོས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པར་བདམས། ངའི་ཨ་མ་ནི་ཏང་ཡོན་གྲན་པ་ཞིག་
 ཡིན་པས། ང་ལ་ཏང་ནང་ཏུ་བྱགས་རྒྱུ་དེ་བཅོལ་བྱས། ཡིན་
 བཤང་ངས་བསམ་པར། མི་ཞིག་ཏང་ནང་ཏུ་མ་བྱགས་ན་མི་ཚོག་
 པའི་ངེས་པ་མེད། ངའི་ཉེ་འཁོར་ཏུ་ཏང་ནང་ཏུ་བྱགས་མེད་པའི་
 མི་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་འདུག ཁོ་ཚོས་རྒྱན་ལྷན་ལྷན་གསར་བརྗེ་བྱེད་
 པ་དང་བྱས་རྗེས་འཛོག་གིན་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ། ཡིན་ནའང་ངའི་
 ཨ་མས་ང་ལ་ཡར་བཙོན་གྱི་བསམ་པ་མེད་པས། ས་བཟང་བྱ་བརྒྱད་
 ཀྱི་བཟོ་ལྟའང་མེད་ཟེར། དེར་བརྟེན་ངའི་སེམས་ཏུ་ཅང་མམ་པ་དང་
 བསམ་སྒྲོའང་མི་འཁོར་བ་རེད་.....” ཅེས་གྱིས་འདུག

ཏྲང་རྩོན། ལུ་ཅག་མི་འཁོར་སྤྱིང་ཏུ་ཕན་ཚུན་དོ་ཤེས་པས། རོ་
 ཤེས་མ་ཐག་ཚུད་ཀྱིས་སྐྱ་གསང་མེད་པར་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་བྱིར་
 བརྟོན་ནས། ངས་བསམ་འཆར་ཅུང་ཅི་མ་འདོན་པར་དེ་བ་བྱས་ཡོད་
 མོད། ཡིན་ནའང་ཚུད་ཀྱིས་བརྟོན་པའི་གནད་དོན་དེར་དོན་རྒྱ་མི་
 ཅུང་བ་ཞིག་ཡོད་པས་ངས་ཚུད་ལ་ལན་རྗེ་ལྷན་འདེབས་སམ།

རོ་མའི་ཡིད་རྒྱ་བ་ཞིག་ལ་ང་རང་ཅིན་ཀང་ཟུན་ཏུ་ད་ལྟའི་བར་...
 ཏུ་ལོང་མ་རྒྱུང་ཡང་ཅིན་ཀང་ཟུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅུང་ཅི་མ་ཞིག་རྟོགས།
 ངས་མི་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་བཤད་ན་མལ་ཆེར་ཚུད་ཀྱི་དོགས་གནས་.....
 སེལ་བར་རོགས་རམ་བྱེད་བྱུང་རྒྱུ་རེད། མང་ཙམ་མེར་བའི་མིང་དེ་