

དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།

责任编辑：

མངོས་ཆ་རྒྱས་འགོད་པ།

装帧设计：

ཕར་ལྷས་འགན་འཁུར་བ།

责任校对：

མོག་རྒྱུད་སྤྲོད་བ།

普日科

མགོ་ལོག་. གུན་དགའ་ཚངས་དབྱངས།

果洛·更嘎仓洋

གྲ་ཐ།

扎塔

ལྷོ་ཁྲིའུ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུག་རྩོམ་སྐད་ཚད་ཡང་ཚོ།

ལྷོ་ཁྲིའུ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་བརྩམས།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་ཞིང་འཕེམས་སྲིལ་བྱས།

(པེ་ཅིན་རྫོང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། རྒྱག་ཨང་100013)

(ཁ་ཕར་ཨང་གྲངས། 64234411 - 6509)

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་རྒྱལ་འོད་པར་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཕར་བརྒྱུགས།

ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་ཕར་བཏབ།

2004ལོའི་ཟླ་5པར་ཕར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱུགས།

2004ལོའི་ཟླ་5པར་པེ་ཅིན་དུ་ཕར་ཐེངས་དང་པོ་བརྒྱབ།

དེབ་ཚད། 850×1168 ཏེལ་མི། 1/32 དཔར་ཤོག 7.125

ཕར་གྲངས། 0001 - 3000 དེབ་རེར་རྫོང་14.00

图书在版编目(CIP)数据

东·永丹嘉措散文选/东·永丹嘉措 著. -北京:民族出版社,
2004.5

ISBN 7-105-06264-9

I.东… II.东… III.散文-作品集-中国-藏文
IV. I267

中国版本图书馆 CIP数据核字(2004)第 037589 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.125

印数:0001-3000 册 定价:14.00 元

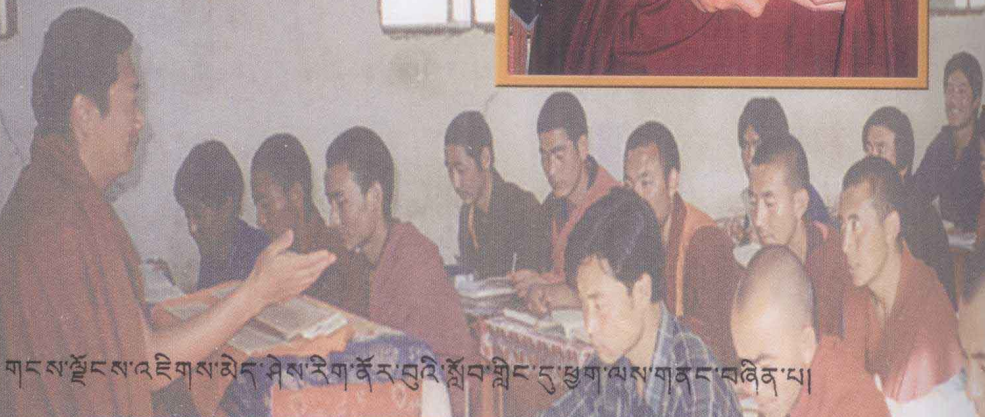
此书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(编辑室电话:64234411-6509)

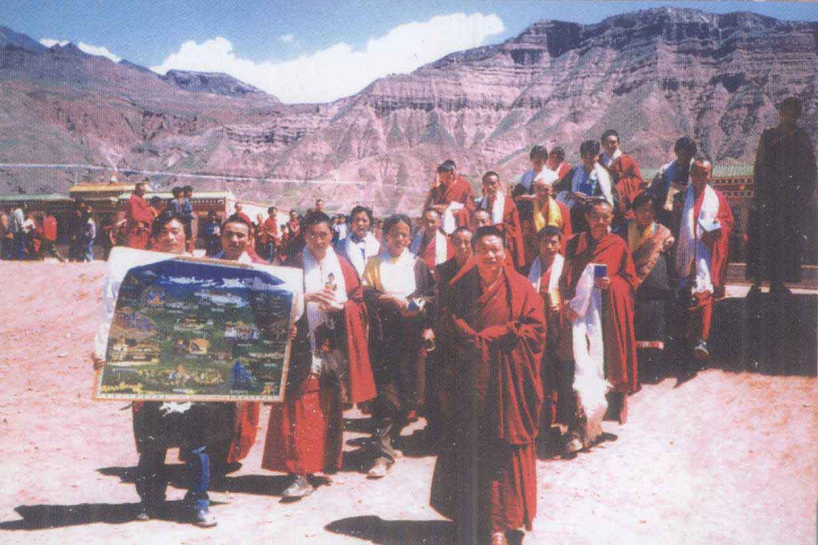


ང་ཀྱང་རྒྱུག་འདིག་རྟེན་ཡངས་པོ་ནས་འཚར་ཡོངས་བྱུང་བས།
འོད་དཀར་རྒྱང་རྒྱང་གི་ཞིང་ཁམས་སྤྱི་ལོ་དུལ་གྱིས་བརྒྱུད་པའི་
རྒྱལ་སྤྱོད་ལྡན་པའི་རིགས་དེ་ཡིན་ཡང་།
རྫོན་ལྷོན་ཡང་མེས་གྱིས་ལུལ་བཞག་ཞོར་དྲུང་སྤང་མིག་བབྱད་
པའམ་ཚོའི་གཉེན་པོར།
ནམ་ཡང་གཞོན་ཞིག་མེད་པའི་དྲག་པོའི་སྐུ་བཞེངས་ན་འདོད།

2001ལོར་མཚོ་ཚོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་
 ཚོལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བསྐྱུང་པའི་ཞིང་
 ཚོང་ས་ཁུའི་ལྷན་ཚུལ་འགྲན་བསྐྱུར་སྤྱོད་ལུ་
 དགའ་མང་གཉེན་པ་ཚོང་པ།



གངས་ཚོང་ས་འཛིགས་མེད་ཤེས་རིག་ལོ་རྒྱུ་ཚོལ་སྐོང་དུ་ལྷན་ལས་གནང་བཞེན་པ།



དཔེ་རྒྱན་གསལ་བཤད།

ཉམས་འགྱུར་འབྲམ་གྱིས་ལྷན་པའི་རྩ་གྲུ་མས། ལང་ཚོའི་རི་མོའི་
 ལྷན་འགྱུར་དོམ་བཞིན་དུ། འགམ་ཚང་གསར་པའི་དགའ་སྟོན་བཤམས་པ་
 བ། བདེ་དགའི་དབྱིངས་སྤྱད་ལ་མི་སོས་མཁའ་སྤྱོད། ལྷན་ཚོམ་ནི་གནའ་
 ལྷོ་ནས་ཡོད་ནའང་དེང་རབས་སྤྱ་གཞི་ནས་ཚོམ་ལྷན་ཆ་ཚང་ཞིག་ཏུ་སྒྲིན་
 ཞིང། བཙུན་སྤྱང་དང་འདབས་འབྲེལ་བ་དང། ལྷན་དག་དང་
 འདབས་འབྲེལ་བ། སྤྱང་བརྗོད་དང་འདབས་འབྲེལ་བ་བཅས་བརྗོད་བྱ་ཅི་
 རིགས་དང་ཚོམ་ལྷན་རིང་ལུང་ངེས་མེད་དུ་སྤང་བས་མི་རིགས་གཞན་དང་ཡུལ་
 རྩེགས་གཞན་དུ་དགའ་བསྐྱེད་པོ་ཐོབ་ཀྱིན་ཡོད་ནའང། རང་རེའི་གངས་
 ཅན་རྒྱང་ས་སྤྱོད་ལྷན་འདའི་ཚོམ་རིག་གི་གོ་གནས་ཐང་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངེས་
 ཚོག་དང་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཁས་ལེན་བྱུང་མེད་པས་དེང་རབས་ལྷན་ཚོམ་འབྲི་
 མཁའ་ཅུང་ཉུང་བས་དེའི་སྐོར་གྱི་བཙུན་ཚོས་ཉུང་བའང་སྤོས་མེད་རེད།
 གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ཚོམ་རིག་གི་སྤྱིད་ཚལ་དུ་མི་ཉོག་མཉམ་བཞུགས་དང།
 མཁའ་བརྒྱ་མཉམ་སྤྱང་ཡོང་བ་ཆེད། ད་ཆ་ངེད་དཔེ་རྒྱན་ཁང་ནས་ལྷན་
 ཚོམ་ཐང་འབྲས་བུ་སྤམ་མི་དམན་པ་ཐོབ་པའི་ཚོམ་པ་པོ་རྣམས་ཡོན་ཏན་གྱི་
 མཚོའི་ལྷན་ཚོམ་ཚོམ་བརྒྱས་གཟིགས་པ་པོ་རྣམས་རྒྱས་སྤྱོད་འབྲེལ་གྱི་

ཡིན་པས་སྤྱི་ཉིད་ཚེ་མ་རིག་གི་རོ་བཅུད་གསར་པའི་དབྱིངས་སྤྱང་ལ་སོས་པར་
གྱུར་ཅིག

ཚེ་མ་བརྟུས་འདིའི་ནང་དུ་ལྷག་ཚེ་མ་49བརྟུས་ཡོད་ཅིང། ཚེ་མ་པ་
པོས་“རྩོ་སྤྱི་གོས་རྒྱལ་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་གནའ་དེང་ཚེ་མ་རིག་གི་པ་མཐའ་
ཐོས་པས་བཅའ་ཅིང། སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་ལྷང་བརྟན་མང་པོ་ལྷེ་འོད་ཅིག་
ངོས་ལ་སོག་པ་བཞིན་བསམ་གཞིག་རྣལ་མའི་སྤྱི་གཙུག་ཅེ་ནས་སྤྱན་པ་འབའ་ཞིག་
ཡིན་གཤིས། ལྷོས་བཅས་གྱིས་བཤད་ན། རང་ཉིད་ལ་གསེར་ལས་ལྷག་
པའི་རིན་ཐང་དང། ཤ་ལས་ཚད་པའི་ཁྱེུ་བཞིན་འདང་བཅེ་ཏ་ཅང་
ཟབ”ཅེས་པ་བཞིན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ལས་བོད་རིག་པའི་རྒྱར་
དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཕྱུར་འཕྱུར་ལ་བསམ་གཞིག་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཀྱིན་
བརྗོད་བྱ་ཟབ་ཅིང་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁར་བོད་རིག་པར་སྤྱངས་པ་ཡངས་པས་
རྗོད་བྱེད་ཕྱི་བས་ལེགས་པ་བཅས་ཁྱད་ཚོས་མང་དུ་ལྡན་པ་དཔྱོད་ལྡན་དང་བ་
འདྲེན་པའི་ལེགས་ཚེ་མ་དུ་བཟུགས་འོས་སོ།

མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།

ཐོག་མའི་ལྷག་བརྗོད།

ལྷག་ཚཱ་མེས་པའི་ཐ་སྐྱོད་འདི་གྲོང་འོང་དུ་ས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྟོག་དོར་
 དུ་ས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་དུ་ས་མཚུག་ཅམ་དུ་བོད་ལ་དར་བའི་ཚཱ་ལུས་གསར་བ་
 གསར་རྒྱང་ཞིག་འཆར་སྲིད་ལ། ཁ་ཅིག་གིས་གནའ་པོའི་སྐྱོན་རག་མེ་ལོང་
 མར་བསྐྱོན་པའི་ཚོགས་བཅད་ལྷག་སྡེལ་མ་ཞེས་པའི་ཡ་གྲུལ་ཚོགས་ལྷག་ཅམ་དུ་
 མི་གོ་བའི་ངེས་པའང་མེད་དེ། ད་བར་དུ་ས་སྐང་རིལ་མོ་འདིར་མི་ཚོའི་རིན་
 ཐང་ལྷག་ཚཱ་མེས་བརྗོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བའམ་སྐྱོན་རག་པ་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་
 འབྱོར་དང་འབྱོན་བཞིན་པ་ཡིན་ཡང་། ཚཱ་ལུས་གི་ལྷ་བ་དང་སྐྱོན་རག་གི་
 མཚན་ཉིད་ཐད་སྤྱི་བྱུང་རང་བཞིན་དང་མགོན་དབྱེངས་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྣམ་
 ཚོགས་ཅིག་འཛོགས་བྱུང་མེད་ལ་སྐྱོད་མར་ཡང་འཛོགས་ཐབས་མེད་པས་སོ།།

འོ་ན་དེ་བ་རྒྱང་འདིའི་བྱེད་པོས་ཅི་ཞིག་བརྗོད་གྱིན་ཡོད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་
 ར་ཚོས་འབྲི་བཞེངས་བྱེད་བཞིན་པའི་ལྷག་ཚཱ་མེས་(ནང་གསལ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་
 དབྱེ་བཞིན་འདུག་ལ་དེ་ལྟར་དབྱེ་ཡང་ཚོགས་པ་ཞིག་མེད།) ལོ་སྟོན་རྒྱུན་གྱི་ཚཱ་ལུས་
 ཚོགས་ལྷག་གི་རྣམ་པར་གཞི་བཅོལ་ཞིང་། ད་ལྟའི་རྒྱུལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་
 གཞན་གྱི་ལྷག་ཚཱ་མེས་འབྲི་སྐངས་ལས་ཀྱང་ལེགས་ཆ་སྐངས་པའི་གནའ་དེང་རྒྱང་
 འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་རྩལ་ཚཱ་ལུས་ཞིག་སྟེ། རྗོད་བྱེད་རྒྱང་བསམ་བཅད་ཅིང་ཚོགས་

ཚོགས་ལུང་པ། བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཚད་བཀག་མེད་པ། དགའ་སྦྱོའི་
ཉམས་འགྱུར་གསལ་ཞིང་ཚོམ་སྤངས་ལ་རང་དབང་ཆེས་ཆེར་ལྡན་པ་ཞིག་གོ་
ཞེས་མགྲིན་པ་གཟེངས་སྲུབ་ལྟོད་དེ་སྦྱོར་བར་སྦྱོབས་སོ། །

འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་ལུགས་དག་ནང་བྱ་རྒྱུད་པ་ལྟ་ཅི་དངོས་དོན་ལོ་
རྒྱུ་ཚེ་མ་ལའང་སློབ་མིག་སྤོངས་ཀྱང་། རང་ཉིད་དུས་རབས་ཀྱི་དཔལ་པོ་
དང་རིགས་སྦྱོར་བར་ཁས་འཆེ་བ་འགའ་ཤེས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ཡར་
སྔོན་དུ་བོད་ལ་ལྷག་ཚེ་མ་འབྲི་བའི་ལམ་སྲོལ་གཏན་ནས་མེད་པར་བོད་ཀྱི་ཚོམ་
རིག་ཡིན་ན་ཚོགས་བཅད་རྒྱུ་བས་བྱུང་བར་སྦྱོར་བའི་བྱིས་གཏམ་དེ་ཚོར།
དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་གྱི་《མཉེན་འཇམ་སྤྱི་བུ་སྦྱོར་བཟགས་པའི་འཆར་སྐྱོལ་ལས།
“ལྷག་ཚེ་མ་འབྲི་སྲོལ་ནི་རང་རེ་ལ་གནའ་སྤུ་མོ་ནས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་
དེར་རབས་ཀྱི་དུས་དང་མཐུན་ལ། མི་རིགས་རང་གི་བྱུང་ཚོས་ཀྱང་ཡོད་
པའི་ལྷག་ཚེ་མ་ནི་དགོན་”། ཞེས་པའི་ལེགས་སྦྱོར་འདིས་རེ་ཞིག་འཇུག་པར་
བྱས་སོ། །(འདི་དག་གི་སྐར་ལ་ཐུན་གྱིས་བྱིས་པའི་དབྱུང་ཚོམ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དཔེ་རྒྱན་
ཁང་གི་ཚོམ་སྦྱིག་པ་ཚོའི་བྱགས་མོས་བཞིན་དེ་བརྒྱུང་འདིར་བཀོད་མེད།)

དེར་རབས་ཀྱི་དུས་དང་ལྟ་བུར་མ་སྦྱར་ན་ལྷག་ཚོམ་དུ་མི་བགང་བ་དང་།
ཆབ་སྲིད་དང་ལོ་རྒྱུས། མཚན་ཉིད་རིག་པ་སོགས་ལྷག་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་བྱར་
མི་འདུ་བའི་སའུ་ས་ཟད་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དེ་དག་ལ་བདེན་ཅག་ཅག་གི་དཔུ་ལོ་ལྡེམ་
ཐབས་མེད་དེ། ལྷག་ཚོམ་ནི་བརྗོད་བྱ་གང་ལའང་སྦྱར་ཚོགས་པས། རྒྱ་ཆེ་
བ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་དང་། གཉིང་ཟབ་པ་མ་ཕམ་གལ་ལཱ་མོའི་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་རེད་

ཅེས་གཟུང་གནས་སུ་ཞིག་གིས་སྒྲུབ་བཏུབ། སྤྱིར་རྩོམ་ལུས་བརྗོད་དོན་གྱིས་
འབྲེད་ལམ་འཛུགས་ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཐུག་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་འོ་རྒྱལ་ཞིག་རང་
གིས་འབབ་པོ། །

ད་ལྟོ་རྩོམ་པ་པོ་མང་ཤོས་ལ་རིས་སུ་ཚད་པའི་རྣམ་ཐུག་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
མཐོ་བཟང་གསལ་བའི་བརྗོད་དོན་དང་དུས་རབས་ཀྱི་མེ་མོང་བྱེད་པར་མི་བརྩོན་
ལ། ལྷོ་ལོ་པ་པོའི་རྒྱ་རྩལ་ལྡུང་སྟོབས་དང་མཛེས་འཛིན་འདུ་ཤེས་ལ་སེམས་
ཁྲུང་དང་བརྒྱུན་ཤེས་མི་བྱེད་པར་(འདི་ཡང་སྤྱི་དང་སྟོས་བཅས་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟེ་
རྩོམ་པ་པོའི་རྩོམ་ཡིག་ལ་རྒྱ་རྩལ་རང་བཞིན་དང་ལྷོ་ལོ་པ་པོར་ཡང་རྒྱ་རྩལ་ལྡུང་ཤེས་ཀྱི་
ནམ་དུ་ཅིག་ཅིག་མེད་ཐབས་ག་ལ་ཡོད།) མཚོན་ཐབས་དང་ཚིག་རྒྱུན་སྒྲུབ་སྟངས་
ཅམ་རྩོམ་རིག་གི་ཉེང་དགོས་སུ་དམིགས་ཤིང་སྤྱོད་བཞིན་པ་དེ་རེད། རྩོམ་
རིག་ནི་མ་གཞི་ནས་སེམས་ཀྱི་བསམ་མཚོགས་ཅིག་ཡིན་པེས་ན། བཟའ་བཏུང་
གཡོ་སྟོལ་གྱི་ཐབས་རྩལ་རྒྱང་བས་ལྷོ་ལོ་པ་པོའི་སྟོགས་སྟོན་སེལ་ག་ལ་ཐུབ།
དེའི་སྤྱིར་བརྗོད་བྱ་རྗེས་ཀྱི་ཐད་ལམ་སྤང་དང་དོར་ཞི་རིན་པོ་ཆེས། ལ་
ལས་ཚིག་དང་ལ་ལས་དོན་ལ་སྟེད། ། ལ་ལས་ཚིག་དོན་གཉིས་ཀ་གལ་ཆེན་
འཛིན། ། རིས་བཞིན་སྤྱིར་བཏུན་གཅེར་བཏུན་ལུས། འཕྲོད་ཆེག་
རྒྱུན་ལྡན་བུ་མོའི་དཔེ་རུ་འོས། ། ཞེས་དང་། རྩོམ་པ་པོ་དང་ལྷོ་ལོ་པ་པོའི་
འབྲེལ་བར། ལེ་ཉིན་གྱི་《རྩོམ་རིག་དང་རྒྱ་རྩལ་ལ་དབྱུང་བ》ལས། ང་
ཚོས་རྒྱ་རྩལ་མི་དམངས་དང་ཐག་རྗེ་ཉེར་གཏོང་དགོས་ལ། མི་དམངས་ཀྱང་
རྒྱ་རྩལ་དང་ཐག་རྗེ་ཉེར་གཏོང་ཚོགས་པའི་ལེགས་བཤད་དེ་ཚོ་ནམ་ཡང་

སེམས་པའི་ནང་མར་ཉར་ཞིང་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་དགོས་པ་ཤ་སྟག་རེད་ཨང་
སྐྱུ་ཚྭ་མ།

ཚྭ་མའི་གཤམ་སྐྱུ་ཚྭ་མ་ཡང་རྒྱས་ལ་པན་མི་ཐོགས་ཤིང་ཁ་ཡག་ངོ་
བརྗོད་ཀྱི་གཅེས་ཚིག་ཙམ་དུ་བརྗོད་མཁན་ཡང་མི་ཉུང་མོད། འཇམ་གླིང་
ཡངས་པའི་ཁྱོད་འདྲིར་(འཇིག་རྟེན་ཁམས་གཞན་དང་གཞན་ལའང་དེ་ལྟར་ཡིན་
མིན།) ཡུལ་གྱིས་བསྐྱེད་ཞིང་རིགས་གྱིས་སྐྱེས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་
གངས་མཐའ་མེད་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་ལ་མ་བསྐྱེད་རང་བྱུགས་གྱིས་གདོད་
མའི་རག་ཐོག་ཚྭ་མ་རིག་དང་། སྐྱེས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཚྭ་མ་རིག་སོགས་རང་
གིས་དར་འདུག་པ་འདིས་སྐྱུ་ཚྭ་མ་འཚོ་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་མང་དུ་
སྟོག་ལ་དགོས། ཁ་ཡག་ངོ་བརྗོད་དུ་འགྱུར་མིན་ཡང་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་
གཉིས་ཀར་རག་ལས་པ་ཞིག་ལས་ཚྭ་མ་རིག་གི་ངོ་བོ་ལ་ཁག་འགེལ་ས་གཏན་
ནས་མེད།

གཞན་འདྲིར་ཆེད་དུ་གྲིང་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དེབ་རྒྱུང་འདྲིའི་འགོ་
བརྗོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མཁས་དབང་གང་རུང་ཞིག་སྐྱུ་ཚྭ་མ་སུ་མ་གཏད་པ་ནི།
མགོ་བོ་ལྷོ་དང་མཚུག་ན་རྩྭ་མེད་པའི་མགོ་མེད་གཞུག་རྒྱུ་མ་གྱི་དེད་རབས་འགོ་
སྤངས་གསར་བ་དེར་དུང་བ་ཟབ་པས་མ་ཡིན་ཡང་། གྲས་པོའི་སྐྱུ་ཚྭ་མ་
བསྐྱེད་དེ་བ་འདི་སྐྱུ་མ་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། སྐྱུ་
ཁོག་རང་ཉིད་གྱིས་དུས་ཤིང་བཟོས་པ་ཡིན་ཅེ་ན། མོང་བ་ཡང་རང་ཉིད་
གྱིས་སྐྱར་ན་ཆེས་འོས་ཤིང་འཚམ་པ་མ་ཡིན་ནམ། བྱུང་པར་དུ་རང་ཉིད་གྱི་

བསམ་སྒྲོ་ནི་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་དབང་བས་གཞན་གྱི་མངའ་ཐང་དང་རྟོག་གཞིག་ཅམ་གྱིས་ཡོད་ཚད་དབང་བསྐྱར་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚོགས་པ་ཞིག་གལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ངའི་ལྷག་ཚམ་དང་ཤ་འདྲེས་རྒྱས་འདྲེས་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཚེའི་སྟོག་པ་པོ་ཐུན་མོང་གིས་ནམ་ཡང་དགྲེས་དགྲུང་ལོངས་སྤྱི་སྤྱད་ནས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གཏམ་མང་དུ་སྐྱེ་བར་ལྷག་བསམ་ཚོལ་མེད་ཀྱིས་དགའ་བསྐྱེད་ལེས་ཏེ། སྤྱིར་བཙམས་ཚོས་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་དེའི་བྱེད་པོ་དང་དེའི་སེམས་ཁམས་བསྐྱབས་རྒྱ་གཙོ་བོའི་ནང་གི་གཙོ་བོ་ཡིན།

མགས་དང་དབང་མོར་བརྗོད་ན། ང་ཚོའི་ཡར་སྐྱོན་གྱི་ཚོལ་ཁག་རིམ་གྱི་གི་སྟན་རག་པ་ཚོས་དུས་སྐབས་དེ་དེའི་སྟན་རག་གི་སྟོང་ཆ་ལྷན་གྱིས་བསྐྱངས་སྐྱེ་ཡ། བོད་བཙན་པོའི་དུས་དང་སེལ་བུའི་དུས། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བ་དང་ཉི་ཤུ་བའི་སྟོན་ཅམ་དུ་སྐྱུང་བའི་བཙམས་ཚོས་དེ་འགའ་བསྐྱབས་པས་ངེས་པ་རྙེད་སྟེ། ཚོགས་ཀྱང་དོན་འདུས་ཀྱི་རྒྱ་ཚལ་རྒྱལ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་གསྐྱབས་ཁམས་འདོམས་པ་དང་མེ་ལོང་རྒྱང་དུར་སྐྱང་བརྟན་འདུམ་སྒྲུབ་འཆར་པ་ལྟ་བུ། བརྗོད་བྱའི་གནད་ཟིན་པ། སྐྱེ་བའི་བཞིན་དང་རི་བཞིན་ཟིན་པ། དངོས་སྟོན་ལྷགས་སྟོན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ་སོགས་སྐྱེ་བསམ་བརྗོད་བྲལ་གྱི་བྱོ་བཞིག་སྟོང་རྒྱ་འདུག་མོད། མར་ཙམ་གྱི་བྱོ་བ་བརྗོད་ཅིང་སྟོ་ཚོད་ཚོས་པའི་སྐྱེགས་པ་སྐྱར་བོ་དེ་ལེངས་དྲིགས་ཀྱིས་འབྲལ་གྱིན། དུས་རབས་འདིའི་མཚོ་སྐང་སྟན་རག་གི་ནམ་མཁའ་སྐྱེ་ཐག་ཐག་དང་སྟོང་སང་སང་གི་དོ་བོ་འབའ་ཞིག་དུ་གནས་པས། ངའི་ལྷག་ཚམ་གྱི་བྱེད་ཚོས་ཀྱང་ཡར་

ཐོག་པ་བཞིན་བསམ་གཞིག་རྣལ་མའི་སྐྱེ་བརྗེད་ནས་བསྐྱེད་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་གཤིས། རྟོས་བཅས་ཀྱིས་བཤད་ན། རང་ཉིད་ལ་གསེར་ལས་སྐྱེ་བའི་རིན་ཐང་དང་། ཤ་ལས་ཆེད་པའི་ཁྱེའུ་བཞིན་འདང་བཅེ་ཉ་ཅང་ཟེལ།

ང་ཚོའི་རིགས་རྒྱུད་འདིར་ངོ་གཞོངས་ཤིང་ཞེ་མེར་བའི་ཀས་སྤངས་དང་འཆི་སྤངས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་འདུག་ཀྱང་། མ་ཀས་བར་དུ་ཀས་མི་སྲིད་པ་དང་མ་ཤི་བར་དུ་འཆི་མི་འདོད་པ་ནི་ངས་ཚོ་མ་རིག་དང་མི་ཚོའི་རིན་ཐང་ལ་བཙོལ་བའི་དམ་ཚིག་དང་བོ་ཡིན།

མདོར་ན། རྟོག་རྟོག་ཏུ་ཐྱིང་བའི་སྲིང་གི་འཕར་སྤང་དང་སྐྱེ་བའི་ཏུ་བཞུར་བའི་ཚོག་གི་དབྱངས་འགྲོས་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་ཏེ། ངས་ནམ་ཡང་སེམས་གཏམ་ཡོད་ཚད་སྐྱེ་བརྗེད་ནས་འཆད་ཤེས་མཁན་ཞིག་གམ། ཤེས་རབ་སྣ་མོའི་གསང་བའི་དྲོད་ཁོལ་ཚུང་མཁན་ཞིག་ཏུ་འབད་ཅིང་བཙོན་ངེས་ལ། རྟོག་པ་པོ་ཁྱོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྱུར་བའི་སྲོལ་ལམ་གཙང་མ་འདེབས་སོ་ཞེས།

ཐོད་པའི་སྣ་མཁར་མཐོན་པོ་མ་རྒྱལ་གངས་རིའི་འདབས་རྣམས་ཏུ་དེབ་རྒྱུང་འདིའི་ཚོས་པ་བོའི་མིང་འཛིན་ཐུང་ཡོན་ཉན་ལྷ་མཚོ་འཕ་མི་ཕམ་ཚངས་སྐྱེས་རིགས་པའི་འདོད་འཛུང་འབོད་པས་གུས་པས་སྐྱུར།

作者简介

东·永丹嘉措，1974年生于四川省阿坝县上阿坝农场，1980年读小学，毕业后（1987年）入各莫寺出家为僧。87至93年，在本寺背诵过许多贵寺念诵的仪轨、法事经。同时拜多名格西为师学习了显、密经书。93年至95年，在甘肃拉卜楞寺学习了声明学、因明学、历算等，得到了很多宝贵的灌顶、教诲。95年至今在吉美坚赞福利学校任教。同时利用假期时间到四川若尔盖嫩哇寺和果洛久治县康赛新寺去任教。这五年间，他和几位朋友自筹资金出版了名为《梗根琼波》的杂志，至今已出版了九期，受到了广大读者的好评，另外他还编辑了几十本书籍杂志。撰著有：《二十一世纪的心声》、《阿坝各莫寺志》、《四川若尔盖嫩哇寺全志》、《象萨班智达传》等，已由民族出版社等先后出版。另外近三百篇论文和诗作先后发表于国内的各种报刊上，先后七次获省级和州级奖励。近二千名僧人参加的背经书诵竞赛中，两次获得一等奖，还受到优秀教师、优秀记者等荣誉称号。

དགའ་བོ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་

སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 1

སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་

ང་ལ་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 1

སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 7

མེད། 11

འཕྲུལ་གྱི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 19

སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 25

སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 30

ང་དང་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 33

འཕྲུལ་གྱི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 36

འཕྲུལ་གྱི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 41

འཕྲུལ་གྱི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 47

འཕྲུལ་གྱི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 51

ང་ལ་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ལོ་རྒྱུ་ 56