གཙོ་སྒྲིག་པ། ཚེ་ནེ་ཡུམ་ཚེ་རིང་།

ས་སྲུར་བ་གང་།

རིང་རབས་བོད་ཀྱི་ལྷུག་རྩོམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་དཔེ་ཚོགས།

སེང་རྫོར་གྱིས་བརྩམས།

སི་ཁྲོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ས་སྲུང་བ་གང་།

དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ལྷུག་རྩོམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་
ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་དཔེ་ཚོགས།

སེང་རྡོར་གྱིས་བརྩམས།

སི་ཁྲོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目（CIP）数据

一握土：藏文 / 俄日多旦著. -- 成都：四川人民出版社, 2018.8
（当代藏族作家散文精编丛书）
ISBN 978-7-220-10905-8

Ⅰ.①一… Ⅱ.①俄… Ⅲ.①散文集—中国—当代—藏语 Ⅳ.①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第165891号

YI WO TU

一 握 土

俄日多旦 著　　觉乃·云才让 主编

责任编辑	华青加　蒋东雪
封面设计	博多尔强
内文设计	戴雨虹
责任校对	仁增才让
责任印制	许　茜
出版发行	四川人民出版社（成都槐树街2号）
网　　址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmcbs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	（028）86259624　86259453
防盗版举报电话	（028）86259624
照　　排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印　　刷	四川机投印务有限公司
成品尺寸	145mm × 210mm
印　　张	7
字　　数	174千
版　　次	2018年8月第1版
印　　次	2018年8月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-220-10905-8
定　　价	35.00元

■ 版权所有 · 侵权必究
本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：（028）86259453

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

འགོ་བརྗོད།

༡

དེང་སྐབས་ནི་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དར་ཞིང་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་སྨིན་པའི་ཁར། འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་པོ་གཅིག་གྲུར་ཅན་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཇོགས་ལྡན་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་ལ་འཁེལ་བས། མིའི་རིགས་ལ་མཚོན་ན་འདི་ནི་ཆེས་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་དུས་རབས་ཤིག་དང་ཆེས་ཆ་འཛོག་མེད་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། དུས་སྐབས་འདིར་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་སོགས་ལ་གནམ་ས་བླ་འོག་བརྗེས་འདྲའི་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་དང་འབྱུང་གི་ཡོད། ཇི་སྐད་དུ་རྩོམ་པ་པོ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་བླ་སྲོག་བཞེངས་བསྐྲུན་བྱེད་མཁན་དང་གསང་རྣམ་ཡི་གེར་འགོད་མཁན་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར། ལྟག་ཆུ་ཆད་ལ་ཉེ་བའི་རྗིང་བུ་བཞིན་ཉམ་ཐག་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཚོན་ན་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཕྲག་སྟེང་ན་དམིགས་གསལ་གྱི་འོས་འགན་རེ་ཡོད་པས། ཕོ་ཚོའི་བརྩེ་དུང་དང་རྣམ་དཔྱོད། རིགས་ཞེན་དང་ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ལས་འཁྲུངས་པའི་རྩོམ་རིག་བརྩམས་ཆོས་ནི་མི་རིགས་སོ་སོའི་སྐྱིད་སྡུག་གི་སེམས་ཚོར་ཙམ་མ་ཡིན་པར "དོན་དམ་པར་གང་ནས་ཡོང་བ་དང་གང་དུ་འགྲོ་བའི" མཛེས་དཔྱོད་ཀྱི་བློ་མིག་ཅིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཅིག་ཅི་ལ་མིན།

རང་རེའི་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོ་བཞིན་རྒྱུན་རིང་

ཞིང་མ་ཕམ་གཡུ་མཚོ་བཞིན་ཁ་ཞིང་ཆེ་བས། མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོའི་རིང་ཡབ་མེས་གོང་མ་དང་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱིས་ཟབ་མོའི་གཞུང་དང་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་བའི་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་སོགས་བསམ་བློ་ཡི་རྒྱུགས་ཕྱེ་རི་བོའི་གཏོས་བཞིན་བརྩིགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་གསར་པ་ནི་དུས་རབས་སྔོན་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་ནས་དབུ་བཙམས་པ་ཡིན་གཤིས། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་རྩོམ་རིག་གསར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་བརྒྱུད་པ་དེ་ང་ཚོས་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་ཙམ་ལ་རྗེས་བསྙེགས་པ་ཡིན་པས། རྩོམ་ལུས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཙམས་སྙུང་དང་ལྷུག་རྩོམ། སྙན་ངག་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཆར་རྗེས་ཀྱི་ཤུ་མོ་བཞིན་བཙོལ་ཡང་། སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཞུན་བཏར་དང་མཚོན་ཐབས། བསམ་བློའི་ཟབ་ཚད་དང་མི་གཤིས་སྤོག་འདོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ནུབ་ཕྱོགས་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་ཕར་ཞོག ཐ་ན་རྒྱ་ནག་དང་རྒྱལ་ནང་གི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལ་ཤེས་ལ་ཡང་མི་དོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་ས་ཆའི་ཚོད་ཀྱི་རི་དྭགས་ཟེར་བ་ལྟར། བོད་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྲི་དང་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་དུ་བཙམས་པའི་རྩོམ་རིག་བཙམས་ཚོས་ནི་ཨ་མའི་ནུ་སྐྱིན་ཙམ་མིན་པར། དེའི་ནང་དུ་སེམས་མགོའི་རྣག་དང་སེམས་གཉིང་གི་ཁྲག་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་པ་སུ་ཡིས་མི་མཁྱེན་ཨང་། ཁྱད་པར་དུ་ཕ་སྐད་མ་ཡིག་གིས་བྲིས་པའི་རྩོམ་རིག་བཙམས་ཚོས་རྣམས་ནི་ད་གཟོད་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐལ་ཚིགས་དང་གཟི་བརྗིད་རང་ཡིན་ལ། ཉམ་ཐག་པའི་མི་རིགས་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་ཆེན་མོ་འདི་ནས་ཁ་ཡོད་ངོ་ཡོད་ཀྱིས་གནས་ཐུབ་མིན་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པས། བླ་བ་གྲགས་པའི་རྫི་ལམ་ལྟར། བློས་འདོར་མི་ཐུབ་པ་ཡོད་ཚད་ཤོར་ཡང་། མ་མཐའ་ཡང་ཕ་སྐད་མ་ཡིག་འདི་ཤོར་མི་ཉན་ལ། དེ་བས་ཀྱང་ཕ་སྐད་མ་ཡིག་འདི་ལ་ཤི་འཐམ་རོ་འཐམ་བྱེད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་སྣ་ཞུམ་ག་ལ་ཉན།

སྐབས་དོན་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་རྩོམ་ལུས་ཟེར་བ་ནི་རང་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་སུ་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་༼བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ༽ཟེར་དུས་རྩོམ་ལུས་འདི་དང་འབྲེལ་བ

ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་རབས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་བཤད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་དང་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་བརྡོག དེང་རབས་ཀྱི་ལྷུག་རྩོམ་ཟེར་བ་ཡང་སྒྲ་ཡངས་འཇུག་དང་དོག་འཇུག་གི་ཆ་གཉིས་ཡོད། དོག་འཇུག་གི་ཆ་ནས་དོན་བརྗོད་ལྷུག་རྩོམ་དང་བརྩེ་དུང་མཚོན་པའི་ལྷུག་རྩོམ་སོགས་ཟེར་སྲོལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྒྲ་ཡང་འཇུག་གི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ལྷུག་རྩོམ་ནི་སྙན་ངག་དང་བརྩམས་སྒྲུང་སོགས་ཀྱི་རྩོམ་ལུས་དང་མི་འདྲ་བར། བརྗོད་དོན་གང་རུང་ཞིག་ཚིགས་བཅད་མ་ཡིན་པར་ལྷུག་པར་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་བར་སྟོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། རིག་ཚན་སོ་སོའི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་རིག་པའི་གླིང་བརྗོལ་བའི་ལྷུག་རྩོམ་མང་པོ་བྲིས་ཡོད། དཔེར་ན་དབྱི་ཐ་ལིས་ཀྱི་མ་ཁེ་ཕོ་ལོ་ཡི་《ཤར་ཕྱོགས་མཐོང་ཐོས་ཟིན་ཐོ》ལྟ་བུ་ནི་ཡུལ་སྐོར་ལྷུག་རྩོམ་དང་། འཇར་མན་གྱི་སོ་པེན་ཧྭ་ཡི་《ཁེར་རྐྱང་གླེང་བ》ལྟ་བུ་ནི་རིག་གཞུང་ལྷུག་རྩོམ། རྒྱ་ནག་གི་རྩོམ་པ་པོ་ཡོའུ་ཚོ་དབྱི་ཡི་《རིག་གནས་སྡུག་འཚོ》ལྟ་བུ་ནི་རིག་གནས་ལྷུག་རྩོམ། ཁ་ཆེའི་རྩོམ་པ་པོ་ཀྲང་ཁྲིན་ཀྲི་ཡི་《ནུབ་བྱང་ཆེན་མོ》ནི་ལོ་རྒྱུས་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་གྲས་སུ་འཛོག་བཞིན་ཡོད་པས། འདི་ཡི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་རང་རེའི་རྗེ་རིང་བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་《རྗེ་རིང་པཎྜི་ཏའི་རྣམ་ཐར》ནི་ལོ་རྒྱུས་ལྷུག་རྩོམ་དང་། བཙན་པོ་ནོ་མོན་ཧན་གྱི་《འཛམ་གླིང་རྒྱས་བཤད》ནི་རིག་གནས་ལྷུག་རྩོམ། དགེ་ཆོས་ཀྱི་《རྒྱལ་ཁམས་རིག་པས་བསྐོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་གསེར་ཐང》ནི་རིག་གཞུང་ལྷུག་རྩོམ། དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་གྱི་《ཏུན་ཧོང་ལ་ཕྱིན་པའི་མཐོང་ཐོས》ནི་ཡུལ་སྐོར་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བཞག་ན་མི་ཚོག་པ་ཅི་ཡང་མེད། དེའི་ཕྱིར་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་རྩོམ་ལུས་འདི་ནི་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་ཀྱང་དབྱིབས་འདྲ་མིན་གྱི་ཟ་ཁོག་རེ་དང་མཚུངས་པར་དུས་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་གི་ཡོད་པས། བྲ་ལམ་གྱི་རྩོམ་ཐུང་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་འདུས་པས། འདི་ཡི་སྐོར་ནས་བཟ་ཆད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དབྱེ་ཞིབ་དང་དག་ཐེར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བརྗོད་ཙམ་ཡིན་པས་ན་ཡིག་ཚོགས་ལ་འཇིགས་ནས་མི་གླེང་བ་བྱའོ། །

༡

དེས་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཅི་ལྟར་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ན། ལོ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་རོལ་དུ། སི་ཁྲོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་ཅིག་གིས་བརྒྱུད་ལམ་དུ་མ་ནས་ང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ཕོ་ཆོས་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་སྙོར་གྱི་དཔེ་ཚོགས་འགའ་པར་སྐྲུན་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་ཉམས་མྱོང་མེད་པས་ང་རང་གཙོ་སྒྲིག་པར་གདན་ཞུ་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་ནས་ཚུང་ཟད་ཚད་གཞི་ལས་བརྒལ་བའི་བརྩེ་མཐོང་གནང་བྱུང་། གཞུག་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་པར་སྐྲུན་བྱེད་པའི་མ་དངུལ་ནི་གཞུང་ལ་སྙན་ཞུ་བྲི་དགོས་ཟེར་བས། ངས་དགོད་རང་རེའི་གཏམ་དཔེ་ལ་"ཨ་ཞང་ལ་མ་དགའ་ཏ་ལེན་ལ་དགའ"ཟེར་བ་ལྟར། ངས་ཀྱང་ཕོ་ཆོས་ང་ལ་དོན་དག་བཙོལ་དགོས་དོན་ཏ་གོ་ཡི་འདུག ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་ཐུན་གྱིས་འབུམ་རམས་པའི་དཔྱད་རྩོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་དང་འཁེལ་བས། དང་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ། གཞུག་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་པ་བརྒྱུད་ནས་ཡང་ཡང་དུ་འབྲེལ་བ་བྱས་པས། ད་གཟོད་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་དུ་སོང་ནས་ཆེད་དུ་ཕོ་ཆོའི་འགོ་ཁྲིད་དང་ལྷན་དཔེ་ཚོགས་སྙོར་ལ་ཁ་བརྡ་བྱས། སྤྱིར་རྩོམ་ལུས་གང་ཡིན་ཡང་སྒྲ་རྒྱལ་མཆོན་ཐབས་དང་བསམ་བློའི་ཟབ་ཚད་སོགས་མི་འདྲ་བ་མ་གཏོགས། རང་རང་ལ་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི་ཁྱད་གཤིས་རེ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། ལོ་འདི་ཤས་རིང་བོད་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ཚང་མས་བརྩམས་སྐྲུང་གི་དཔེ་ཚོགས་དང་། སྒེར་གཉེར་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་མང་པོས་འཕེལ་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་པར་སྐྲུན་ལ་གཞོལ་ཆེ་བས། ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་ལ་བདག་པོའི་ཆ་བྱེད་ནས་མཐུན་རྐྱེན་བསྐྲུན་མཁན་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་བཞིན་དཀོན། ང་རང་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་ཡར་སྔོན་ནས་ལྷུག་རྩོམ་ལ་འཇུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། གཞུང་སྒེར་གང་རུང་ནས་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་མ་དགོས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཙན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཞིག་པར་དུ་བསྐྲུན་ན་ཡང་

དཀའ་ངལ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཤེས་ཡོད། བོད་ཀྱི་དེང་རབས་རྩོམ་རིག་ལ་མཚོན་ན་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་ཤིག་འགྲེམ་སྤེལ་ཐུབ་ན་དེ་ནི་སྟོང་ཆ་བསྐང་བའི་ལེགས་བྱས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་ཆོག་ཕྱིར། ངས་དེའི་ཐད་ནས་ཁ་བརྗ་གློད་པས། ཕོ་ཚོས་ལྷུག་རྩོམ་ལ་ཚོང་ར་ཁྲོན་ནས་མེད་པས་རབ་ཡིན་ན་བརྩམས་སྒྲུང་ཡིན་དགོས་ཟེར། ང་ལ་མཚོན་ན་གཞན་གྱིས་བསྒྲུབས་ཟིན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་བསྐྱར་དུ་ཟློས་པར་མོས་པ་མེད་ཁར་རང་གི་རིན་ཆེན་གསེར་ལས་དཀོན་པའི་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་གཟན་རྒྱུག་ཏུ་གཏོང་མི་འདོད་པས། ཕོ་ཚོར་དགོངས་དག་ཞུས་པ་ན། དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་མཐར་རྩོམ་ལུས་ཀྱི་བདམ་ང་ཡི་ཐད་ནས་ངའི་འདོད་ཐོག་ལ་འཇོག་པ་ཁས་འཆེས།

ཡིན་ནའང་ལོ་འདི་ཤས་རིང་བོད་འབྲེལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་སོ་སོས་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་ཀྱི་ཐད་ལ་ཕྲུག་རྗེས་མི་དམན་པ་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། དཔེ་སྐྲུན་ཁང་དང་རྩོམ་པ་པོའི་བར་ན་འདྲ་མཉམ་ཁྲོན་ནས་མེད་པར་གན་རྒྱ་ཚང་མ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་གང་འདོད་དང་གང་མོས་ལྟར་བཞག་ཡོད་ཕྱིར། རྩོམ་པ་པོའི་ཁེ་ཐོགས་ནི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་མིག་ནང་གི་ལིང་ཏོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་རྩོམ་པ་པོའི་གྲུབ་འབྲས་དང་ཡོང་འབབ་བར་ལ་ཧེ་བག་ཤོར་བས། རང་རེའི་རྩོམ་པ་པོའི་སྤྱི་ནི་དབུལ་ཞིང་ཕོངས་ལ་འཚོ་བ་ངན་ངོན་རོལ་བའི་མཚོན་བྱེད་མི་སྣ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་ཕོ་ཚོར་རྩ་དོན་གཅིག་དང་ཡན་ལག་གི་ཆ་རྐྱེན་གཉིས་ཀྱི་རེ་འདོད་ཞུས། དང་པོ་རྩ་དོན་གཅིག་ནི་ཐེངས་འདིར་དཔེ་ཚོགས་སུ་ཚུད་པའི་རྩོམ་པ་པོའི་རྩོམ་ཡོན་ནི་མིག་སྔར་རྒྱལ་ནང་ན་རྒྱུག་ཆེ་བའི་དཔར་གྲངས་ཀྱི་ཚོང་ཚད་ལྟར་རྩོམ་པ་པོར་རྩོམ་ཡོན་སྟེར་རྒྱུ་དང་། གལ་ཏེ་བསྐྱར་དཔར་བྱས་ན་བསྟུར་བ་ལྟར་དེ་མཚུངས་ཀྱི་རྩོམ་ཡོན་ཁ་གསབ་བྱ་དགོས། ཡན་ལག་གི་ཆ་རྐྱེན་དང་པོ་ནི་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་བདམ་བྱའི་ཆ་ནས་དཔེ་སྐྲུན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་མ་འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་རྩོམ་པ་པོའི་གཞུང་སྒྲིར་གྱི་གདན་ཐོབ་སོགས་ལ་མི་བལྟ་བར་བརྩམས་ཆོས་གཙིགས་སུ་འཛིན་པ། ཡན་ལག་གི་ཆ་རྐྱེན་གཉིས་པ་ནི་ནུས་ཚོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་གི་ཞུས་ཆེན་གདན་ཞུ་བྱས་ཏེ་དཔེ་

ཆའི་དག་ཆ་ལ་འགན་གཙང་ལེན་བྱེད་དགོས་ཟེར་བ་ན། དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་མགོ་བས
"ཁྱོད་ནི་མཁས་པའོ། ཁྱོད་ནི་བདེན་པའོ" སོགས་ཟེར་ནས་བསྟོད་ཚིགས་ཀྱི་གཏམ
ལུང་བ་གང་མཆིད་པས། ང་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་གྲིབ་ནག་མ་ཡལ་བའི་གང
ཟག་ཕལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། བསྟོད་ཚིགས་ཀྱི་ངོ་མ་རློག་པར་ལས་འགན་འདི
དང་དུ་ལེན་ཁུལ་བྱས། །

༣

གང་ལྟར། རང་རེའི་སྐྱ་ཟད་སྤོ་སྟུག་གི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གིས་མ་དངུལ
གཏང་མ་དགོས་བར། དཔེ་ཚོགས་ཤིག་དཔར་དུ་བསྐྲུན་ཐུབ་ན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི
ཡན་ལག་ཡིན་པས། སྐྱེ་ཕོ་མོ་དང་རྒན་གཞོན། གྲྭ་གྲོང་དང་ས་གནས་སོགས་ཀྱི་ཚད
བཀག་མེད་པར། འཕྲུས་ཚབ་རང་བཞིན་གྱི་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་ཤིག་དཔར་དུ
བསྐྲུན་པའི་ཆེད་དུ་ངེད་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་ཆུང་གིས། དེང་སྐབས་གཞུང་སྒེར་གྱི་དུས་དེབ
དང་ཚགས་པར། དྲ་ལམ་དང་སྐད་འཕྲིན་སོགས་ན་ཕ་སྐད་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྩམས་ཆོས
འབྲི་བཞིན་པའི་རྩོམ་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་བཞི་བཅུ་ཡས་མས་ལ་འབྲེལ་གཏུགས
བྱས། དེའི་ཁྲོད་དུ་ཙུང་ཡིད་ཕངས་པ་ནི་འཇུ་སྐལ་བཟང་དང་སྒོ་ཤེར། ཐུབ་བསྟན་ཕུན
ཚོགས། ཚེ་རིང་དོན་འགྲུབ་སོགས་ལ་ལྷུག་རྩོམ་ཡག་ཤོས་རེ་ཡོད་ཀྱང་། ཁ་གྲངས་མ
འདང་བ་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་གྱི་མ་གཏོགས། གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་ལྷུག་རྩོམ་གྱི
བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ལག་ཏུ་སོན། ང་ཚོས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་རེ་བ་ལྟར་དེ་དག
ལས་འཕྲུབ་ཚབ་རང་བཞིན་གྱི་མ་དཔེ་བཅུ་གཉིས་དཔེ་ཚོགས་སུ་བདམས་ལ། དེ་ནས
བཟུང་ཟླ་ངོགས་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་དཔེ་ཆ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དོན་གནད་བསྡུས
དང་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་རྒྱ་ཡིག་ལ་བསྒྱུར་ཞིང་། རྒྱུས་བསྡུས་མི་གཅིག་པའི
སྣན་ཞུ་ཡང་དང་བསྒྱུར་དུ་བྲིས་ཏེ་ཞིང་ཆེན་དང་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པ་སོགས་གོང་རིམ

དཔེ་སྐྲུན་སྡེ་ཁག་ལ་སྙན་ཞུ་ཕུལ། དུས་ཡུན་ལོ་ངོ་ཕྱེད་རིང་གི་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ཀྱང་། ཡིད་ཕམ་པ་ཞིག་ནི་མཇུག་མཐར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་རོགས་དཔྱལ་སྐར་རྡོག་གཅིག་ཀྱང་མ་རེག མཇུག་འབྲས་འདི་ལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཡང་རྟབ་རྟབ་པོ་དང་ཡིད་མི་ཆེས་པ་ལྟ་བུ་གྱུར་ཡོད། ཅི་ཁག དེང་གི་ཆར་ཡུལ་ལུང་འདྲ་མིན་གྱི་དམངས་གླུ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཙམ་དང་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་བསྒྱུར་ཀློས་ཙམ་ལ་ཡང་རོགས་སྐྱོར་གྱི་མ་དཔྱལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འཐོབ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། གསར་རྩོམ་གྱི་ལམ་ན་ཤར་རེ་སྐྱོད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་དག་གི་ཤེས་བརྩོན་དང་ཐོས་བསམ་ལས་འབྱུངས་པའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་དག་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། སྤྱིར་ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་ཕྲེང་ཐག་ལ་རྒྱུས་པའི་ལྷུག་རྩོམ་འདི་དག་གིས་གང་ཞིག་གི་སྒྲ་བཤད་དང་ཅི་ཞིག་གི་ཡང་སྙིང་མཚོན་བཞིན་ཡོད་ཟེར་དཀའ་ཡང་། མ་མཐའ་ཡང་ཚིག་འབྲུ་རེ་རེ་དང་དེའི་ཞར་བྱུང་གི་གོ་དོན་ནི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་བརྩེ་དུང་ལས་འབྱུངས་པའི་བརྒྱ་བཤད་ཚིག་གི་རྩ་བ་དང་སྙིང་བཤིགས་འོ་མའི་མར་ལོ་ཡིན་པ་གདོན་མི་ཟ།

གང་ལྟར་གཞུང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་རོགས་དཔྱལ་མ་རེག་པས། དཔེ་ཚོགས་པར་སྐྲུན་གྱི་འགྲོ་གྲོན་ཐད་ནས་རྩོམ་པ་པོའམ་ཡང་ན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་མ་དཔྱལ་གཏང་དགོས་འདུག རྩོམ་པ་པོས་མ་དཔྱལ་གཏང་དགོས་ན་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ངལ་བ་བྱེད་དོན་ཕྱིན་ནས་མེད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ནི་པར་སྐྲུན་གྱི་གན་རྒྱ་སྤྲར་ནས་བཞག་ཟིན་པས། ང་ཚོས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ལ་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་གཏང་དགོས་པའི་རེ་བ་ཞུས། དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འགོ་ཁྲིད་འགྱོད་པ་སྐྱེས་པ་ལོས་ཡིན། ཁོ་ཚོས་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ལ་གུན་གསབ་སྤྲད་དགོས་ཀྱང་དཔེ་ཚོགས་འདི་པར་སྐྲུན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་བྱུང་ལ། དུས་ཡུན་ལོ་ཕྱེད་རིང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པར་ཕྱིར་འགྱངས་བཏང་། མཐར་ངེད་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་ཆུང་གིས་ཞུ་ཚུགས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་བཤམས་པས་ད་གདོད་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་མ་དཔྱལ་གཏང་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་དགྲམ་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

རྒྱ་གདན་དུ་འཕེལ། སློ་བའི་ནད་ལ་མ་ཕན་མཆིན་པའི་དུག་ཏུ་གྱུར་ཟེར་བ་ལྟར། དོན་དག་འདི་ཡིས་ཐག་ཞེར་འབྲེང་འདྲུད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཕ་སྐད་མ་ཡིག་གི་བྲིས་རྩོམ་ཞིག་གཞུང་གི་མིང་ཐོག་ནས་པར་དུ་འདེབས་དགོས་ན་ཅི་འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་ཡོད། གང་ལྟར་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་བོད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། མཉམ་དུ་དཔར་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་སྲིད་པས། ཁོ་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་ཡང་ཡང་བརྒྱུད་ཚོང་ར་ཙུང་ཟད་ཡོད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་དྲུག་བདམས་ནས་རབས་དང་པོ་དཔར་དུ་བསྐྲུན་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོས་པས། ད་གཟོད་བོད་དྲུག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ལྷུག་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚོགས་ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་ཟེར་བ་འདི་ཀུན་གྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་བསྟར་པའོ། །

འདིར་ཆེད་དུ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ནི། དང་པོ། འདི་ཐུ་བདམས་ཟིན་པའི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ནི་བོད་ཀྱི་རྩོམ་སྡེ་གས་སུ་མིང་ཙུང་ཟད་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཡང་དེ་ནི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་དམིགས་ཡུལ་ངེས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བདམས་པ་ཡིན་པས། ལྷུག་རྩོམ་གྱི་རྒྱུ་སྐྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོངས་རྫོགས་རྩེ་གྲ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། གཉིས་པ། དཔེ་ཚོགས་སུ་བདམས་ཟིན་པའི་བརྩམས་ཆོས་བཅུ་གཉིས་དང་ནང་སྙོས་སུ་རབས་དང་པོའི་ཁོངས་གཏོགས་དཔེ་ཆ་དྲུག་ནི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འགོ་ཁྲིད་དག་གིས་ཐག་གཅོད་པ་ལས་ངེད་གཙོ་སྒྲིག་པ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ་གཉིས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་དབང་མེད། གསུམ་པ། དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་རབས་དང་པོ་ཡིན་ཡང་། དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འཆར་གཞི་ནི་གལ་ཏེ་རབས་དང་པོ་ལམ་དུ་ལྷོངས་བ་ཡིན་ན། རབས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་པར་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས། མདོར་ན་དཔེ་ཚོགས་འདི་སྐྱ་ཕྲེང་རིམ་པ་བཞིན་འབྲུངས་ཐུབ་མིན་ནི། དཔེ་ཚོགས་རབས་དང་པོའི་འགྲོ་རྒྱུགས་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། བཞི་བ། དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་མིང་ལ་ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་ཟེར་བ་ནི། དཔེ་ཚོགས་རབས་རེ་བོད་དྲུག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་ཟད་པས། རྩོམ་གྲོགས་ཤིག་གིས་རང་མོས་སྙོས་ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་དཔེ་ཚོགས་ཟེར་ནས་རི་མོའི་ཧུས་འགོད་ཀྱི་མ་ཕྱི་ཞིག་ང་ཚོར་བསྐྲུར་ཡོང་པས།

གཞུག་ནས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་ཚོག་མཆན་ལྟར་སོར་བཞག་བྱས་པ་མ་གཏོགས་དེ་ལ་ཕྱུན་མིན་གྱི་མཚོན་དོན་ཅི་ཡང་མེད། ལྟ་བ། དེང་སྐབས་བོད་ཀྱི་དཔེ་སྐྲུན་ལས་རིགས་སུ་སོག་མའི་ཕྱུང་བོ་བཞིན་དགོས་པ་ཡོད་མེད་གཉིས་ལ་དཔེ་ཚོགས་རབ་དང་རིམ་པ་པར་སྐྲུན་བྱེད་དང་བྱེད་མུས་སུ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལ་ཡང་འོས་ཤིང་འཚམ་མིན་གྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་ཚུལ་དང་ཚོ་ལོ་འདོགས་སྟངས་མང་པོ་ཡོད་མོད། དཔེ་ཚོགས་འདི་ལ་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ལྷུག་རྩོམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་ངལ་བ་མཛད་འདུན་མེད་པས་དེ་ལུགས་ཕྱུགས་སུ་འཛུགས་རོགས།

གང་ལྟར་རང་རེའི་ཁ་དཔེ་ལ་རྩིང་པོ་ཞིབ་ཏུ་འཐག ཞིབ་མོ་ཚགས་ཀྱིས་བཙགས་ཟེར་བ་ལྟར་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཐོག་མའི་རྟུས་འགོད་ནས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་དངོས་སུ་འགྲེམ་པའི་དུས་ཡུན་ལོ་ངོ་གསུམ་ལྷག་འགོར་བས། དེའི་རིང་རྩོམ་སྒྲིག་པ་དཔའ་ཆེན་རྒྱལ་དང་རིག་འཛིན་ཚེ་རིང་ངེད་གསུམ་གྱིས་ཀུན་སློང་རྣམ་དག་དང་རང་ནུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་འབད་འབུངས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། བྱ་དངོས་ཅི་ཡིན་ཡང་གེགས་དང་བར་ཆད་མང་ལ་རང་གི་འདོད་དོན་ལྟར་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུར་སྣང་བས། དཔེ་ཚོགས་འདི་ལ་ཡང་འཕྱུས་སྐྱོན་མང་པོ་ཡོད་སྲིད། གང་ལྟར་འདི་ནི་ཕ་སྐད་མ་ཡིག་གི་རིན་ཆེན་མཛོད་ཁང་ནང་གི་ནོར་བུ་ཕྲ་རྒྱན་རེ་ལ་གྱུར་བའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། སླར་ཡང་རབས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་ལ་པར་སྐྲུན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཁ་གཡང་སྙིང་ནས་འབོད་དོ། །།

༢༠༡༧ལོའི་ཟླ་༥ཚེས་༢ཉིན་ཁྲིན་ཏུའུ་ཡི་བོད་མིའི་ཁྲོམ་གྱི་རང་ཤག་གླུས་མ་ཞིག་ནས་འབུམ་རམས་པའི་མིང་ཙམ་འཛིན་པ་ཙོ་ནེ་ཡུམ་ཚེ་རིང་གིས་ཤར་མར་སྨྲར་རོ། །

དཀར་ཆག

ས་སྤྱར་བ་གང་། / 001

འཆར་སྣང་གི་རྒྱུན་དེད་ནས་གླིང་ག་གཏོང་བ། / 005

རོ་སྲེག་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ཡ་ཆུང་གི་ཐ་སྙབས། / 008

ལམ་ཁ་ནས་མཐོང་བའི་བྱིས་པ། / 012

ད་སོ་མར་རྫོང་གི་ཤར་ཕྱོགས་ནས་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་ཞོར་བྲིས་པ། / 014

དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་ཕུལ་བ། / 016

ངས་སྐད་འཕྲིན་དུ་རྩོམ་སོགས་སྤེལ་དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན། / 020

དགག་པ་འབྲི་བ་དང་ཡིད་འགྱུར་འབྲི་བ་གཉིས་ལ་གཞོལ་

ཆེ་ཆུང་གླིང་བ། / 023

རྩོམ་སྐད་ཀྱི་རས་དང་སྣུམ་གླིང་བ། / 026

སྒྲུང་མཁན་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲན་ཐོ། / 030

དེས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ནང་ལ་རྒྱ་ཡིག་འབྲི་དོན་

ཅི་ཡིན་ཞེར་བའི་ལན་དུ། / 036

སྙན་ངག་པ་དང་སྙན་ངག་སྐོར་གྱི་འབེལ་གཏམ། / 038

མཛེས་སྡུག་ལ་ཉར་ཚགས་བྱེད་སྟངས་ཤིག / 042

དེང་སང་གི་བུ་མོ་དག་གི་མཛེས་སྒྲས་བྱེད་སྟངས་སྐོར་གླེང་བ། / 045

ཞི་ལུ་ལོ་ཞུང་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཞི་མོ་ཚོ་གླེང་བ། / 047

མི་དང་མིའི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་ས་པཎ་དགོངས་རྒྱན། / 053

ཚོང་ཚུང་ཚུང་ཞིག་བརྒྱབ་ཚུལ་ལ་དཔེ་བླངས་ནས་བཤད་ན། / 056

བཛ་ཁྲབ་ཅེས་པ་ཡང་སྙིང་ཅི་ཞིག་རེད། / 060

ཚེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁ་དན་གོར་མོ་དང་ལུང་བསྟན་གནག་པོ། / 064

གླུ་གཞས་ཤིག་གི་ཁ་ཤུན་དང་གཞན་དག / 067

ཨོང་བ་ནི་སྐྱུག་པ་རེད། / 070

སྒོར་མོའི་དྲང་ཕྱོགས། / 074

བསྟོད་སྨད་ལ་ཅི་མི་སྙམ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་ཚོར་ཕུལ། / 077

ཐེ་གོར་ (Tagore)གྱི་སྙན་ངག་འགའ་ལོ་ཙཱ་བྱེད་

སྐབས་ཀྱི་ངའི་སྦྱོར་བ་དང་སྦྱོང་བ། / 080

དགེ་ཆོས་ཀྱི་ལྷུགས་སྐམ་དེའི་ནང་ན་འདི་ཡང་ཉར་འདུག / 082

གདམས་པ། / 095

ནམ་སྨད་ཀྱི་གཉིད་འཐོད། / 097

སྙན་ངག་པ་ཚོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྲིད། / 099

“བཀའ་དྲིན་ཆེ” ཟེར་དགོས། / 101

འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ངས་གྲོགས་པོ་དང་དགའ་རོགས་

ལ་བཟུང་བའི་རེ་བ་དེ་ཙམ་མི་མཐོ། / 104

དཔེ་བཞག་ནས་བཤད་ན། / 106

སྟར་མའི་ཁ་ཤ་སྤྲུངས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱ་རྩིས་ཡིན། / 108

ཚངས་མགུར་ཚན་པ་གཅིག་དང་འཆི་བ། / 112

མི་གཞིའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་གཞན་གྱི་དྲིང་ལ་མི་འཇོག་པ། / 114

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཤེས་མ་ཤེས་ཀྱི་ཚད། / 125

འཛམ་གླིང་འཛམ་གླིང་མ་གསུངས། ངོ་ཚའོ། / 130

དེང་གི་མི་རྣམས་ཀྱི་དད་པ་ནི་མཚར་པོ་ཞིག་རེད། / 133

ཚིག་སྐྱོན་ནས་འཛིན་པ་ལའང་ཚད་ཅིག་དགོས། / 136

དང་པོར་ཡི་རང་བྱེད། གཉིས་པར་ཡིད་སྨོན་འཚོར།

གསུམ་པར་ཡིད་ཆད་སྐྱེ། / 139

རྒྱ་འཕྲུལ་གྱི་སྐོར་ལ་དཔྱད་པ། / 141

དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་བ། / 147

ཤྭ་གནའ་ཁྲུ་བསྡུས་ཀྱི་རྩོམ་སྒོ་མང་མ། / 151

ཕོ་རྒྱལ་སྣ་དགུ་ལས་ "ཁ་གསལ་ལ་གཏིང་མི་དཔོག་པ" ཅུང་ཟད་གླེང་བ། / 155

ལྷ་ས། / 158

མཚམས་ལན་རེར་ཅུང་ཐེག་པོ་རེ་བཤད་བཞག་ནའང་

མི་ཚོག་རྒྱུ་ཅང་ཡོད་པ་མ་རེད། / 159

དཔེ་ཆ་ཞུང་ཙམ་ཞར་ཚགས་བྱ། དེ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟ་ཡོང་། / 162

ངེད་གཉིས་ཀྱི་ཁ་བརྡའི་དམ་ལྷོད་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་དམ་ལྷོད། / 166

ངའི་འདྲ་པར་ལ་དམག་ལྭ་བསྐོན་མཁན་གྱི་ལག་རྩལ་བ་

དེར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་དགོས་ཡོད། / 171

ངོ་ཅུང་ཟད་གནག་སྐྱེ་བཤད་ན་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད། / 175

རང་བསྟོད་དེ་ལབ་བརྒྱབ་ན་འགྲིག་གམ། / 179

སོག་པོའི་སྐོར་གྱི་བག་ཆགས་སོག་ཕྱིལ་མ། / 184

འཆར་སྒོའི་རྐྱེན་སྐྱུམ་ཕྲག་བརྒྱ་བ། / 190

བོད་ལུགས་ཀྱི་ཐྲིན་རེས་ཤིག་དང་ངའི་རྣམ་རྟོག་གི་ཡོ་ལང་སྣ་ཚོགས། / 194

སྙན་ངག་པའི་ལས་ཀྱི་ཇེའུ་དཀར་ནག / 198

མཇུག་གི་གཏམ། / 202

ས་སྤྱར་བ་གང་།

སློག་བརྙན་ནམ་རྐྱེ་ལམ་མམ་དངོས་ཡོད་བཅས་ཀྱི་གང་ཡིན་པ་ང་རང་གིས་ཀྱང་གསལ་ཁ་འབྱེད་མི་ཐུབ་མོད། ཚོད་ཚོད་ལ་ངས་མི་ཞིག་གིས་ས་སྤྱར་བ་གང་བཟུང་ནས་ཧ་ཅང་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་འགྲོ་བཞིན་པ་མཐོང་ཡོད་ལ། ཡང་མི་དེ་ཆེས་ཐག་ཉེ་ཞིག་ལ་ལོག་བཞིན་པའང་ཚོར་ཐུབ་པ་འདྲ། མི་དེའི་འཆིང་མཐིལ་དུ་དམ་པོར་བསྡམས་ཡོད་པའི་ས་ནག་སྤྱར་བ་གང་བོའི་དྲི་དང་མདངས་དང་མདོག་སོགས་ནི། ངས་ནམ་ཡང་སེམས་ནས་བརྗེད་ཐབས་མེད་པའི་ཟ་འཕྲུག་ཐུ་མོ་ཞིག་རེད། ས་ནི་ཟ་མ་མིན་ཀྱང་ཟ་མ་ཡང་རེད་སྙམ། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ང་ལ་ "སའི་ཞག" ཅེས་པར་ཡང་གོ་རྒྱུ་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་སྣང་འཆར།

མཚམས་ལན་རེར་བལྟས་ན་ས་སྤྱར་བ་གང་བཟུང་བའི་མི་དེ་ངའི་ཁུ་བོ་རེད་ལ། མཚམས་ལན་རེར་བལྟས་ན་ང་རང་ཉིད་རེད། ཡང་མཚམས་ལན་རེར་བལྟས་ན་ངའི་བུ་ཚུང་རང་རེད། ས་སྤྱར་བ་གང་བོ་དེ་རི་རྒྱུད་ཅིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་པ་དང་། རི་རྒྱུད་དེའི་ངོས་ནས་ང་ལག་ཆགས་པ་དང་། རི་རྒྱུད་དེའི་ཆུ་དང་ནགས་དང་བྲག་སོགས་ནི་ངས་རང་གི་རྩ་ཆེའི་ནོར་བུ་རྒྱང་རྒྱང་ལ་ངོས་བཟུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་རི་རྒྱུད་རྡིལ་པོ་ཞིག་ཨམ་ཕྲག་ཏུ་ཅིས་ཀྱང་འཇུག་ཐབས་བྲལ་ལ། རླངས་འཁོར་དུའང་འདྲུད་ཐབས་བྲལ། དེས་ན་རི་ངོས་དེ་ནས་ངས་ས་སྤྱར་བ་གང་བྲུས་པ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་རི་འདང་དང་ཆུ་འདང་བཟུང་ཡོད་ལ། ཕ་འདང་དང་མ་འདང་ཡང་བཞག་ཡོད། ནམ་ཞོར་པའི་དུས་སུ་ས་སྤྱར་བ་གང་བོ་དེར་དཀྲུག་དཀྲུག་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་དེ་ལས་ངས་ཕ་ཡུལ་རྫིལ་