བོད་ཀྱི་རིང་རབས་བུད་མེད་རྩོམ་པ་པོའི་དཔེ་ཚོགས། རིམ་འབྲིང་གསུམ་པ།

གཅིག་གྲིག་པ། །པལ་ཀོ།

ཁ། ཡིག་སྐྲོ་ཡོ།།

ལྷ་མོ་ཡིད་པ་བརྩམས་པ།།

སི་ཁྲོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མཚོ། མིང་དངོས་ལ་སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་དུ་འབོད། ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བར་མཚོ་ལྷོའི་མང་རྫོང་དུ་སྐྱེས་ཞིང་། སྔ་རྗེས་སུ༼སྦྲང་ཆར༽དང༼གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག༽སོགས་བོད་ཁུལ་གྱི་དུས་དེབ་དང་ཚགས་པར་དག་ཏུ་སྙན་ངག་དང་ལྷུག་རྩོམ་སོགས་བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་བཀོད་པར་མ་ཟད། བརྩམས་ཆོས་རེ་འགའ“གཟི་མིག”དཔེ་ཚོགས་དང“འབྲོང”དཔེ་ཚོགས་སོགས་སུ་བདམས་པ་དང་པར་སྐྲུན་མཛད། 2014ལོར་སྙན་དེབ་ཐོག་མ༼སེམས་པ་བཞུད་པའི་དབྱངས༽ཞེས་པ་མཚོ་སྔོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་པར་སྐྲུན་བྱས།

图书在版编目（CIP）数据

阿妈与厨房：藏文 / 卓玛才让著. —成都：四川人民出版社，2018.7

（藏族当代女性文学丛书）

ISBN 978-7-220-10896-9

Ⅰ. ①阿…　Ⅱ. ①卓…　Ⅲ. ①纪实文学－作品集－中国－当代－藏语　Ⅳ. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第151864号

AMA YU CHUFANG

阿妈与厨房

卓玛才让　著

华　毛　主编

责任编辑	仁增才让　蒋东雪
封面设计	张　妮
内文设计	戴雨虹
责任校对	华青加
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	@四川人民出版社官博
发行部业务电话	（028）86259457　86259453
防盗版举报电话	（028）86259457
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	146mm × 208mm
印　　张	6.75
字　　数	150千
版　　次	2018年7月第1版
印　　次	2018年7月第1次印刷
书　　号	ISBN　978-7-220-10896-9
定　　价	32.00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

སྒྲོན་འགྲོའི་གཏམ།

◎འཆི་མེད།

དང་པོ།

ཉེ་ཆར་གྲོགས་མོ་དཔལ་མོ་ལགས་ཀྱིས་གུས་མོར་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་མགོ་བརྗོད་ཅིག་བྲི་དགོས་པའི་ཞལ་གསུང་ནན་མོ་ཞིག་བསྐུལ་བྱུང་། གུས་མོར་མཚོན་ན་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོན་དུ་འོས་པའི་གཏམ་ཅི་ཡང་སྨྲ་རྒྱུ་མི་འདུག་ན་ཡང་བསམ་བློ་མང་པོ་བཏང་མཐར་གཞི་ནས་རྩོམ་རིག་གསར་རྩོམ་གྱི་གོ་རིམ་དང་འཕེལ་འགྱུར་ལས་འཕྲོས་ཏེ། བོད་མོའི་གསར་རྩོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་དགའ་སྐྱོ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སེམས་ཚོར་རྣམས་བརྗོད་སྙིང་ལ་བཞག་པའི་མགོ་བརྗོད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱས་ནས་ཡང་ལྟ་བསྐྱར་ལྟ་མང་པོ་བྱས་མཐར་སླར་ཡང་བློ་ཁ་འགྱུར་སོང་། བློ་ཁ་འགྱུར་དོན་ནི་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་མགོ་བརྗོད་དུ་འོས་པའི་གཏམ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་དེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བོད་མོའི་གནའ་རྩོམ་དང་དེང་རྩོམ་གྱི་གཤིབ་བསྡུར་བར་ནས་པར་དུ་བསྒྲུན་ཟིན་པའི་དཔེ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་དགེ་སྐྱོན་གླེང་བ་དང་། མ་འོངས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དཔེ་ཚོགས་རྣམས

ལ་རེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྙིང་གཏམ་རིང་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འཛྲོངས་པ་དང་། སྙིང་གཏམ་དེ་འདྲ་ཞིག་སྨྲ་བར་ཐོག་མར་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་ཀྱི་བོད་མོ་སྙན་ངག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྙན་ངག་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ལྟ་དགོས་ནའང་གཙོ་བོ་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགུར་འདི་ལས་གསལ་བོར་མཐོང་ཐུབ་པར་མ་ཟད། བོད་མོའི་སྙིང་སྟོབས་མཚོན་པའི་ཕུ་ཅག་གི་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་མགོ་བརྗོད་དུ་ཡང་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགུར་འདི་འོས་ཤིང་འཚམས་པར་མཐོང་ནས་འདིར་མགོ་བརྗོད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་བཀོད་ཡོད།

“ཡུལ་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ། །
ཁྱུང་ལུང་ནི་རྟུལ་མཁར་ཞིག །
སྨུ་སུ་ནི་གཞན་ན་རེ། །
ཕྱི་བལྟས་ནི་ངམ་དང་ཐྲག །
ནང་བལྟས་ནི་གསེར་དང་དབྱིག །
མཆིས་སུ་ནི་མ་ཐོ་འམ། །
སྐྱུ་མོ་ནི་བསེང་བསེང་མོ། །
ཐྲན་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ། །
གུ་གེ་ནི་ཆང་ཕྲན་ཞིག །
འཕོལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འམ། །
གུ་གེ་ནི་བདྲིས་ཤིང་སྟང་། །

ཟས་ཀྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ། །
ཉ་དང་ནི་གྲོ་མཆིས་ཏེ། །
འཚལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འམ། །
ཉ་གྲོ་ནི་བཆའ་ཞིང་ཁལ། །
ཕྱུགས་ཀྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ། །
ཤ་དང་ནི་རྐྱང་མཆིས་སྟེ། །
འཚོ་རུ་ནི་མ་ཐོ་འམ། །
ཤ་རྐྱང་ནི་བཙའ་ཞིང་རྐོད། །
ཀྱེ་བྱང་འབྲོག་ནི་ཡ་བི་ན། །
ཕོ་མའི་ནི་འབྲོང་གཅིག་པ། །
བྱང་འབྲོག་ནི་འབྲོང་དགུམ་ན། །
ཕུ་ནས་ནི་ཁྱུས་འདེབས་པལ། །
ལྗོང་ཐུང་ནི་འཕན་གྱིས་ཐོབ། །
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་འདོར་བ། །
སྐྱིའི་ནས་ནི་ཤ་དང་སྦྱུག །
དབུས་ནས་ནི་དཔོར་འཕེན་པ། །
ཡར་ཀྱི་ནི་ལྷོ་དང་རྗེགས། །
ཕུ་ནས་ནི་ཁྱུས་བཏང་ཆིང་། །
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་པོར་ནས། །
དེ་འི་ནི་བར་བར་དུ། །

ཕོ་མའི་ནི་(འབྲོང་)བཀྱི་ཞིང་། །
ཕྱུར་ཕྱུར་ནི་ཕྱང་བའི་བཙུད། །
རྭ་རྒྱུས་ནི་ལྗོང་ཧོང་སྐྱལད། །
ཤ་ཀློ་ནི་ལྷེ་ཇེགས་སྐྱལ། །
ལྷོ་ཤོག་ནི་ཤ་སྤྱུག་སྐྱལད། །
མཆིལ་པའི་ནི་རི་སྤྱུབས་ལ། །
སྣྭགི་ནི་ཤ་བདགས་ཤིང་། །
གཡས་སུ་ནི་མ་ཡོ་ཞིག །
གཡོན་དུ་ནི་མ་ཧལ་ཆིག །
གཡས་སུ་ནི་ཡོ་བ་ན། །
སོ་བྱ་ནི་གྲི་བོ་རྩུང་། །
གཡོན་དུ་ནི་ཧལ་བ་ན། །
སྲམ་བུ་ནི་གོང་ཧེ་དཏུལ། །
མར་གྱི་ནི་ཆང་ཆང་ལ། །
གྱུར་གྲིས་ནི་མ་བནབས་ན། །
སང་ཕྱི་ནི་གནངས་སླད་ན། །
སྲམ་གྲིས་ཉེ་འཚལ་ཧ་རེ། །
ཉ་མོ་ནི་མཐོང་རྐོལ་ཞིག །
མཐོང་རྐོལ་ནི་མཐོང་ལ་རྐོལ། །
མཆིལ་པའི་ནི་སྣང་ཐོགས་ཤིག །

སྣང་ཐོགས་ནི་སྣང་ལ་ཐོགས། །
རང་གི་ནི་གོད་ལན་དང་། །
ས་འི་ནི་ཤེལ་སྒྲིག་གཉིས། །
ག་སྒྲི་ནི་གྲི་གོ་ལྷ། །
ཛེ་ཉེ་ནི་ཛེ་ཉེ་ན། །
ར་ཉེ་ནི་ཤུག་པ་ཐུ། །
ཡར་གྲི་ནི་བྲེ་མ་ལ། །
ལྷན་ལྷན་ནི་འགྲོས་མོ་འདི། །
སྐྱི་འི་ནི་ཕུར་ཐབསུ། །
ཟ་དུར་ནི་བདབ་ཀྱང་རུང་། །"ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ།

ད་ནི་ཞར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་ཉུང་ཙམ་གྱིས་མགོ་བརྗོད་འདིའི་མཇུག་སྡུད་པར་འདོད་དེ། ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་ལགས་ནི་བོད་མོ་སྙན་ངག་པ་ཞིག་དང་མིང་སྲིང་གི་བརྩེ་བ་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བའི་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་བདག་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། མོའི་སྙན་ངག་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་མཐོང་ལམ་ན་མེད་ན་ཡང་། མགུར་ཚིག་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དེས་མོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྣོན་པོ་དང་ཆགས་སྣང་གསལ་བའི་ཚོར་པ་ཟབ་མོ། གདུང་ཤུགས་ཆེ་བའི་མི་ཚེ་དང་མ་གཤིས་ཀྱི་དཀྱིལ་ཡངས། བདག་བས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་བཅས་མཚོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྐབས་དེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་དང་། ཕོ་ཉའི་རིག

གནས། རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་བཅས་སྣེ་མང་པོ་ཞིག་ཟུར་བལྟས་ལེབ་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་ཡོད་པས་དངོས་གནས་ཡིད་ཁམས་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་ལྡན་པའོ། །

དེས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པའི་མགུར་འདི་ནི་བོད་མོའི་སྙན་ངག་ཡིག་ཐོག་ལ་བཀོད་པ་སྔ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཏེ། དེའི་ཡར་སྔོན་དུ་བོད་མོའི་སྙན་ངག་ཇེ་བརྗོས་སམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པ་ཞིག་གྱུས་མོས་རྩད་ཆོད་མ་སོང་།

གསུམ་པ།

དེ་བཞིན་སྔོན་གྱི་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱིས།

"ཡོ་ཡོ་མ་ངུ་གཉིད་ལ་སོྙད། །

གཉིད་ལ་སོྙད་དང་རྟ་ཞིག་སྟེར། །

རྟ་གཞིས་སྒ་གཞིས་སྟོད་ལ་སྟེར། །

རྟ་མགོར་མཐུར་ཞིག་འཛོག་ལ་སྟེར། །

རྟ་ཛར་ཛ་མདུད་རྒྱག་ལ་སྟེར། །

སྲུ་མོ་དུང་མོ་ཐོན་ནི་ར། །

དུང་ལ་རྣ་ཚར་འཕེན་ན་སྟེར། །

ཚོང་པ་མཛོ་འདེད་ཐོན་ནི་ར། །

མཛོ་གྭ་བ་ཁལ་ཞིག་འགེལ་ན་སྟེར། །

གོ་གོ་ཁ་ལྟས་བསྲིགས་ལ་སྟེར། །

ཁ་ལྟས་ཉིག་ག་ཐུག་ལ་སྟེར། །

གནམ་གྱི་སྐར་མ་འཛིན་ན་སྟེར།།
ས་ཡི་མེ་ཏོག་འབལ་ན་སྟེར།།
ལོ་མ་ དྭ་གཉིད་ལ་སོང་།།”

ཅེས་བྱིས་པ་སྐོར་སྐྱོང་དང་ཨ་མའི་སློབ་གསོ་མཚོན་པའི་སྙན་ངག་ངག་ཐོག་ཏུ་བརྩམས་ཡོད་པ་དང་། གཞན་མི་ཚེའི་བསླབ་བྱ་དང་། མ་བུའི་བརྩེ་འདང་བཅས་སྟོན་པའི་ངག་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་སྐབས་དེ་དང་དེའི་བྱིས་པའི་སློབ་གསོ་དང་སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་དགེ་སྐྱོན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་མཚོན་ཐུབ་པས་ན། གནའ་སྔ་མོའི་དུས་ནས་བཟུང་བོད་མོའི་བརྩམས་རྒྱུད་དང་། བོད་མོའི་སྙན་ངག་གིས་བོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་སློབ་གསོའི་ནང་གོ་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་སུས་ཀྱང་བསྙོན་པར་མི་ནུས་པར་མ་ཟད། བོད་མོ་མང་པོ་ཞིག་ནི་གནའ་སྔ་མོའི་དུས་ནས་སྙན་ངག་དང་བརྩམས་རྒྱུད་ལ་ཤེས་རབ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན་པ་རེད།

ཡིན་ཡང་། འཚོ་བའི་དགོས་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་ཕོ་ལས་མོ་ལས་ཞེས་བོད་ཡུལ་འདི་རུ་ཕོ་ལས་དང་མོ་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུང་བ་འདིས། རང་ཅག་བུད་མེད་རྣམས་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཁྱིམ་ལས་དང་གཡོས་སྦྱོར་ལ་བརྟོན་དགོས་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཏུ་རང་བཞིན་གྱིས་དེད་པས། ཁྱིམ་ལས་དང་ཁྱིམ་གཞི་འཛིན་པའི་ལས་ལ་བརྟོན་དགོས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་དཀའ་སྡུག་ཁྲོད་ནས་འདོད་པ་དང་མི་འདོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནན་གྱིས་མྱངས་ཏེ་ཡོང་བའི་རང་ཅག་གི་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་གནའ་སྔ་མོ་སྔ་མོ་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྙིང་པོ་བརྩེ་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སེམས་ཡིན་པ་དང་། མི་ཚེ་ཡི་སྙིང་པོ་ཡང་བརྩེ་སེམས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཟབ་མོའི་ཐོག་ནས་རང་རིགས་ལ་བྱམས་བརྩེའི་ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་བའི་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱུས་སྣ་ཚོགས་ད་ལྟ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་ཡིན། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་བོད་མོའི་གཞས་དང་མགུར་གྱི་ནང་ལ་ཡང་བརྩེ་སེམས་མཚོན་པའམ་བརྩེ་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོད།

དེ་བཞིན་དམངས་གླུ་དང་རི་གླུའི་ཁྲོད་ནའང་། བོད་མོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གཤིས་ཀ་གཉོམ་པོ་དང་། འཁོར་བ་ལ་བཅངས་པའི་རེ་འདུན། གདན་གྲོགས་དང་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བཅངས་པའི་དྭངས་གཙང་གི་མི་ཚེ། བྱིས་པ་དང་ཕ་མ་ལ་བཅངས་པའི་ལྷད་མེད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་བཅས་གསལ་པོར་མཚོན་གྱིན་ཡོད་པས་ན། དམངས་གླུ་དང་རི་གླུ་དེ་དག་ལས་ཉུང་ཙམ་རེ་ཡིག་ཐོག་ལ་ཕབ་པ་ནས་བོད་མོའི་རྩོམ་གཤིས་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྲོག་རྩ་བརྟན་པོ་ཞིག་བཙུགས་ཡོད་སྙམ།

དེ་ལྟར་བོད་མོའི་སྙན་ངག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་ནའང་། ཧ་ཅང་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་ཡུན་དེ་གའི་ནང་བྱུང་བའི་བོད་མོའི་བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ཡིག་ཐོག་ལ་ཕབ་མ་ཐུབ་པ་ནི་ཆེས་ཕངས་འགྲོད་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིག་ཐོག་ནས་སྙན་ངག་འབྲི་ཐུབ་མཁན་གྱི་བོད་མོ་ཞིག་སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་ཕལ་ཆེར་བྱུང་མ་མྱོང་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་པ་འདི་ཡང་བོད་མོ་གཞས་པ་དང་། རི་གླུ་བ་དག་གི་མཛད་རྗེས་བསམ་བཞིན་བསྒུབ་པ་ལྟར་མ་གྱུར་ཀྱང་། སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་ལུགས་རྐྱེན་འོག་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་རྩོམ་གཤིས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་འགྱུར་མགོ་ཚུགས་ནའང་། ཡི་གེ་མི་ཤེས་པའི་དམངས་བྱིངས་ཀྱི་གཞས་དང་རི་གླུ་སོགས་ལ་ལུགས་རྐྱེན་མ་ཐེབས་པ་མ

ཟད། ལྷག་པར་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པའི་ཞིང་འབྲོག་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱི་རི་གླུ་དང་བྱེས་གླུ་ལ་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་ཅི་ཡང་ཐེབས་མ་ཐུབ། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཞིང་ཁ་དང་རི་ཁའི་བོད་མོ་རྣམས་ནི་དོན་དམ་པའི་བོད་མོ་སྐད་ངག་པ་དག་ཡིན་ལ། ཁོང་ཚོའི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བ་ནི་མ་གཞི་ནས་ལྷད་མེད་དྭངས་གཙང་གི་སྐད་ངག་རྣལ་མ་དེ་འོ། །དེའི་ཕྱིར། ཁོང་ཚོས་བོད་མོའི་སྐད་ངག་ལ་བླ་ན་མེད་པའི་བཀྲག་མདངས་བསྐྲུན་སྒྲོང་ནའང་། ཁོང་ཚོའི་བླ་ན་མེད་པའི་མཛོད་རྫས་དེ་དག་ཤེས་ནས་གླེང་མཁན་མེད་པར་ག་ལེར་མི་མངོན་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་རེད།

དེང་གི་དུས་ཀྱང་བོད་མོའི་སྐད་ངག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་མེ་ལོང་མའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེར་མ་ཐེབས་པར་བོད་རང་གི་དབྱངས་འགྲོས་དང་། བོད་རང་གི་སྐད་ངག་གི་ཁྱད་ཆོས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མཐར་དེད་ན་རི་ཁ་དང་ཞིང་ཁའི་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱི་བླ་ན་མ་མཆིས་པའི་མཛོད་རྫས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཁོ་ནར་འཁྲུམས། ཁོང་ཚོས་གསར་རྩོམ་དང་རྒྱུན་འཛིན་གནང་བའི་རི་གླུ་དང་དམངས་གཞས་རྣམས་ལ་དེ་འདྲའི་རོ་བྲོ་དང་། དེ་འདྲའི་བོད་མིའི་འཚོ་བ་མཚོན་པའི་ནུས་པ། དེ་འདྲའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་འགུགས་ཤུགས་ལྡན་པ་བཅས་ནི་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་བཞིན་རེད།

དེས་ན་རང་ཅག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཏེ། ལྷ་ལྕམ་སད་མ་ཀར་གྱིས་བརྩམས་པའི་མགུར་གླུ་དང་། གདོད་མ་ནས་བརྒྱུད་དེ་ཡོང་བའི་བོད་མོ་རྣམས་ཀྱི་རི་གླུ་དང་། དམངས་གཞས། གཏམ་རྒྱུད་ངག་སྒྲུང་བཅས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པར་སེམས།

བཞི་པ།

དུས་རབས་སྔོན་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་སྟོད་ཙམ་ནས་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་སྤྱིའི་ཆ་ནས་གསར་རྩོམ་གྱི་རྣམ་པར་འཕོས་ཏེ་ད་ལྟའི་བར་རྒྱུན་བསྐྱངས་ནས་ཡོང་བ་དང་། དཔེ་ཚོགས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བོད་མོའི་གསར་རྩོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མཆོན་པའི་བརྩམས་ཆོས་དང་དུས་དེབ། སྙིར་དེབ། དྲ་བ་བཅས་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཚམས་རེ་ཐོན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་དང་བསྔགས་འོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མ་ཡིན།

ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟའི་བོད་མོའི་གསར་རྩོམ་གྱི་ཁྲོད་ན་སད་མ་ཀར་གྱི་མགུར་དང་། སྔོན་གྱི་རི་གླུ་དང་དམངས་གཞས་ལྟ་བུའི་སྒྲུ་རྩལ་དང་སྟེབ་སྦྱོར་དག་མའི་གསར་རྩོམ་ཞིག་མཐོང་དཀོན་པར་མ་ཟད། ངའི་སྣང་བར་ཕལ་ཆེར་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་པས་རང་ཅག་གིས་བོད་མོའི་གསར་རྩོམ་ཞེས་འུར་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ན་ཚིག་ལ་བརྗོད་བྱས་སྟོང་བར་མི་འགྱུར་གྲང་སྙམ་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་སྐྱེ་ཡི་ཡོད།

དེས་ན་ད་རེས་གུས་མོར་བསྐུལ་པའི་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྟུན་ནས་མ་འོངས་པའི་གསར་རྩོམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་ཏེ་རེ་འདུན་གྱི་ཚིག་རེ་གཉིས་ཞིག་ཞུ་བར་འདོད།

གཅིག གལ་ཏེ་རང་ཅག་གིས་ད་དུང་ཡང་སྔོན་མའི་དམངས་གཞས་དང་རི་གླུ་ལྟ་བུའི་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་འགྱུགས་ཤུགས་ཅན་གྱི་སྙན་ངག་གཅིག་ཀྱང་རྩོམ་མི་ནུས་ན། འདས་ཟིན་པའི་བོད་མོ་རྣམས་ལ་ངོ་གནོང་དགོས་པར་མ་ཟད། མི་རིགས་གཞན་གྱི་གྲོགས་མོ་ཚོས་ཀྱང་འཕྱ་བར་མི་འགྱུར་རམ།

གཉིས། དེ་འདྲའི་རྐྱེན་པས་རང་ཅག་གིས་སྔན་ངག་ལ་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པའི་དུངས་པ་ཞིག་དང་དུ་བླངས་ནས་རྩོམ་རིག་ལ་ནམ་ཡང་རྫུན་སྨྲ་མི་རིགས། བརྒྱ་ལ་ང་ཚོས་སྔན་ངག་དང་ཊཱིག་པ་པོར་རྫུན་སློས་ཏེ། གཞན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་རང་མིང་གི་ཐེལ་ཙེ་འདེབས་པར་ངོ་གནོང་དང་སེམ་ཉེ་མེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བྱ་དགའི་དཔྱད་འདེམས་པ་དང་། རྩོམ་སྒྲིག་པ། རྩོམ་སྡེགས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་འགན་འཁུར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤེས་བཞིན་དུ་རྫུན་སྨྲ་བའི་གོ་སྐབས་བསྟུལ་ན་རང་ཅག་བོད་མོའི་སྔན་ངག་གམ། དཔེ་ཚོགས་དང་དཔེ་དེབ་དག་ནི་གང་ལ་ཡང་མི་གཏོགས་པའི་འབྲས་བུ་ཕུང་གསུམ་པ་ཞིག་ཏུ་མི་འགྱུར་རམ།

གསུམ། དེང་རབས་རྩོམ་པ་པོ་ཡོངས་ལ་འགན་འཁྲི་ཅི་ཡོད་བོད་མོ་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཕྲག་སྟེང་ན་ཡང་གཟུར་མེད་དུ་ཡོད་པས་ན། རྩོམ་རིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྲི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དང་། རྩོམ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཚེའི་རིན་ཐང་དང་འཚོ་བའི་སྙིང་པོ་མངོན་པར་བྱེད་པའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ། རྩོམ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་མཚོན་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་འོས་འགན། རྩོམ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་བབས། དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་དང་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་བབས་བརྗེ་དུངས་དང་། རང་ཉིད་བཅས་གསལ་བོར་བཤམས་པའི་འོས་འགན་ལྟ་མོ་ནམ་ཡང་འདོར་བར་མི་རུང་བར་སེམས།

གལ་ཏེ། རྩ་དོན་དེ་དག་ཡལ་བར་དོར་ནས་སྔན་ངག་ནི་རང་ཉིད་མི་སྙེར་གྱི་ཚོར་བའི་ན་ཟུག་གི་འཁྲུན་སྒྲ་ཙམ་དང་། རྩོམ་པ་པོ་རང་རང་གི་ཁེར་བཤད་ལྷབ་ལྷིབ་ཙམ་ལས་མ་འདས་ན། དེ་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་མེད་པར་མ་ཟད།

གསར་རྩོམ་གྱི་རིན་ཐང་དེ་ལས་ཀྱང་མེད་ཅེས་ཁ་ཚོན་བཅད་དེ་སྨྲ་བར་འདོད།

བཞི། སྣན་ངག་ནི་མ་གཞི་ནས་རང་ཉིད་ཕོ་ནའི་བྲང་ཁུས་གདུས་པའི་ཁུ་བ་ཡིན་དགོས་པ་ལས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚིག་རིས་བཤུ་འབྲི་དང་། གོ་མེད་ཚོར་མེད། ཡང་ན་གཞན་ལ་ལས་བཙོལ་བྱས་ཏེ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡེ་ནས་མིན་པས་ན་རང་ཅག་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བརྩོན་ཡུན་རིང་པོར་གནངས་ནས་མ་འོངས་པར་བོད་མོའི་རྩོམ་རིག་ནི་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འོད་མདངས་ལམ་ལམ་དང་། གཟི་འོད་འཁྱུག་འཁྱུག་བྱེད་པའི་ནོར་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པའི་གདེང་དང་ལྡན་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

མཇུག་ཏུ་ཞུ་འདོད་པ་ནི། གུས་མོ་ངས་ནི་ད་རེས་ཀྱི་དཔེ་ཚོགས་རྩོམ་པ་པོ་འདི་དག་གི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་དགེ་མཚན་མ་མཐོང་བ་ག་ལ་ཡིན། ལྷག་ཏུ་འདིར་བརྗོད་པའི་རེ་བ་འདི་དག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཐེ་བའི་བོད་མོ་རྩོམ་རིག་ལ་དགའ་མཁན་ཡོངས་ལ་བརྗོད་པའི་རེ་བ་ཙམ་ལས་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་ཁོ་ནར་བརྗོད་པའི་རེ་བ་ཞིག་ཡེ་ནས་ཀྱང་མ་ཡིན་ཞེས་པའོ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

འཆི་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ༢༠༡༨ལོའི་ཟླ༨པའི་ཚེས༡༥ཉིན་རེབ་གོང་རིག་པ་

འབྱུང་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཕུལ།

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ།

དང་པོ། མེ་ཏོག་གི་མཆོད་པ།

མེ་ཏོག་གི་མཆོད་པ།□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□2
སྲུང་ཀི་ ལྷ་མོ། 4
ཕྱོད་འདྲ་ཞུང་ཞུང་ཡིན། 6
གླིང་བུ་བོར་བ། 9
བུད་ཐལ། 10
མཆི་མ་བཞུར་རྗེས། 12
རི་སྐྱུག་གི་འབབ་ཚིགས། 13
རྒྱང་རིང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱང་རིང་། 15
རྟེན་འབྲེལ་མཚོ་མོའི་རླབས་ཕྲེང་། 17
སྐྱེལ་མ།
——ངུར་སྨྲིག་གི་གླིང་ནས་སྐར་མདའ་བཞིན་ཡལ་བའི་གཉེན་ཉེ་ཞིག་ལ་མྱ་ངན་དུ། 20

སྟོན་མཇུག་གི་མཆོད་པ།

——ཁྱོ་བོའི་ཚབ་ཏུ་ས་ཆེན་དང་ས་ཆེན་གྱི་ཁེར་རྐྱང་གི་མཚན་མོ་ལ་དགོངས་དག་ཞུ། ... 22

ང་ཡིས་ཅི་ཞིག་དྲན།

——སྙན་ངག་པའི་མཚན་མོར་ཕུལ་བ། 25

གཉིས་པ། རྨི་ལམ་གྱི་རྒྱུན། ཚེ་སྲོག་གི་རྒྱུན།

མཚོ་སྔོན་པོ། 26

ཁ་ཆེམས། 29

ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རང་རྙེད། 31

གཡང་འབོད། 33

གཞོག་པ་ལྷང་གུ 36

ང་རང་ཡོང་གིན་ཡོད། 38

བྱིས་ལ་འགྲོ་རོགས། 41

རྨི་ལམ་གྱི་རྒྱུན། ཚེ་སྲོག་གི་རྒྱུན། 46

སེམས་ཁོང་གི་མ་ཧེ་རྫོ་འབུམ། 48

ཨ་མ། ཨ་མ། 50

བདག་གི་སྐྱོ་བོ། 54

སེམས་པ་ལྷན་ཚུལ། 56

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com