པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2020ལོའི་སྤྱི་ཟླ6པའི་ཚེས3ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

ནམ་ཟླ་སྔོན་པོར་གྱུར་པའི་དཔྱིད་དུས་འདིར།
ཁ་ཕྱོགས་ངེས་མེད་ངང་ལོ་མ་སྔོན་པོ་བསིལ་རླུང་དང་
ཁ་ཆར་འདྲེས་མས་གྲོགས་བྱས་ཏེ་གང་སར་འབུལ་མགོ་
བརྩམས་བྱུང་། ཁྱོད་ཉིད་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་མཚར་
ལ་སྡུག་པའི་ཞལ་རས་སྒོར་སྒོར་ཞིག་སྨིན་མགོའང་
བརྩམས། དྭངས་གཙང་གི་བསིལ་རླུང་སྒེའུ་ཁུང་ལས་
འཕྲོས་པའི་འོད་སྣང་བཞིན།ཡང་བསྐྱར་ངའི་སེམས་
ཀྱི་གཏིང་སར་ག་ལེར་ཐེངས་གཅིག་འཛུལ་བྱུང་།སྐྱ་
ཐང་ཐང་གི་རི་ལུང་ཡོངས་རྫོགས་ལྗང་མདོག་གི་ལྭ་བ་
སོ་མ་གྱོན་ཞིང་།མེ་ཏོག་དཀར་དམར་གྱི་རྒྱན་ཆས་
ཕྱུག་པའི་གྱོན་ཆས་ཧྲལ་ཧྲུལ་གྱིས་བཏུམས་པའི་དབུལ་
ཕོངས་ཤིག་གློ་བུར་རྒྱུ་ནོར་མཛོད་ལ་མི་ཤོང་བའི་
འབྱོར་ལྡན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་ཅི་འདྲ་མཚུངས་ཨང་།
དཔྱིད་དུས་འདིར།སྔོ་ཐིང་ཐིང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་ལུག་
ཁྱུ་ལྟ་བུའི་སྤྲིན་ཚོགས་གཡོ་ཞིང་།གནམ་ས་འཁོལ་
བའི་སྒྲ་སྐད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་
བ་ཡོད་ཚད་དཀྲོགདཔྱིད་དུས་འདིར།འདོད་པའི་
ཡོན་ཏན་ལྔ་པོ་ཐམས་ཅད་ཚང་བའི་དབྱར་ཁའི་བདེ་
སྐྱིད་བསུ་བར་བྲེལ་ཞིང་།ཡིད་དུ་འོང་བའི་དབྱར་
དུས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་བས་ཀྱང་མྱོང་ན་འདོད་མཁན་གྱི་སྐྱེ་
བོའི་ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་ནས་ཁྱོད་རང་སྔར་བཞིན།ངའི་
དྲན་པའི་ཀློང་ནས་སྔོན་མོ་སྤང་ལས་འཁྲུངས་པའི་སེར་
ཆེན་མེ་ཏོག་ཅིག་ཏུ་གྱུར།
ང་ཚོའི་མཐོང་ལམ་གྱི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་བ་དེ་
ཅི་འདྲ་ངོ་མཚར་ཞིག་ཨང་།རྒན་དར་བྱིས་གཞོན་གྱི་
ལང་ཚོའི་འཕེལ་གྲིབ་དང་འདྲ་ཞིང་།བཟོད་དཀའ་
བའི་དགུན་དུས་ཀྱི་གྲང་ངར་དང་།ཡིད་དུ་འོང་བའི་
དབྱར་དུས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་སོགས་མིག་ལམ་དུ་མངོན་
ཐེངས་རེ་རེར་མངར་སྐྱུར་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་ཚེ་ཡི་འཚོ་
བའི་ལམ་ཕྲན་དུམ་བུ་ཞིག་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས།དེ་
ཡིས་ང་ཚོ་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་མངོན་ཡོད་ལ།
འཁོར་བ་ལ་སྙིང་པོ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བསླབ་བྱ་ཟབ་མོ་ཞིག་
དང་།མི་ཚེའི་ལམ་འཕྲང་རིང་མོར་བསྐྱོད་པའི་ཉམས་
མྱོང་དུམ་བུ་ཞིག་རེད་ཨང་།གྲང་ངར་གྱི་དུག་མདའ་
ངར་མ་ལ་རིམ་བཞིན་གྱེས་དུས།སེར་ལམ་ལམ་དུ་
འཕྲོ་བའི་ཉི་འོད་ཀྱི་ཐོག་མ་དེའི་དྲོད་ཁུལ་རྟོགས་བྱུང་།
འཇམ་བསིལ་གྱི་རླུང་བུའི་ཕྱག་ཟུང་གཡར་ནས་དཔྱིད་
ཐ་མའི་མེ་ཏོག་གཡར་ཐོ་ཐང་པ་དེ་བཏུས་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་

ལམ་བུར་དྲི་ཞིམ་སྣ་ཚོགས་བསྐྱིལ་བར་འདོད།ནམ་
མཁར་ཡིད་འོང་དུ་ཤར་བའི་འཇའ་ཚོན་མཛེས་པོ་དེ་
ངའི་ལག་ཟུང་སྣུམ་པོས་ཁ་བཏགས་བཞིན་ཁུར་ཏེ་ཁྱོད་
ཀྱི་མགུལ་པར་བསྒྲོན་ན་བསམ།དཔྱིད་ཆར་ཐོག་མ་དེ་
སྤྱད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་ལས་ལན་གཅིག་བཀྲུ་ན་
འདོད།ངའི་དྲན་འཛིན་ཁྲོད་ཀྱི་ཟླ་བ་ལགས།
དཔྱིད་དུས་འདིར།མ་རྙེད་པ་དེ་རྙེད་ན་བསམ་
ཞིང་།ཐོབ་འོས་པ་དེ་སྐྱེན་པོར་ཐོབ་པའི་སེམས་འགྱུ་
ལྷག་མ་སྐྱེ་བྱུང་།ནམ་རྒྱུན་གཡར་དམ་གྱི་ཕྱིར་དྲན་
རིང་མོས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་དག་གི་ཚོར་དཀའ་བའི་མཆི་
མའི་ལྟེང་ཀ་བསྐྲུན་པ་ཐེངས་གཅིག་ག་ལ་ཚད།ལྗང་
མྱུག་འབུས་དུས་གནའ་སྔོ་མོ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྡོག་
ཤུལ་འཛིན་མར་བཀོད་པ་ཚོར།རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་དོག་
དེའང་བརྗེད་མེད་པར་རྟོགས།རེད་དེ།ཕྱེ་ལེབ་དང་
བུང་བས་གར་སྟབས་བསྒྱུར་བའི་དུས་ཚིགས་སྣུམ་པོ་
དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་གང་སར་གཏོར།ནམ་ཟླ་
སྐྱ་བོ་ཞིག་ལ་བདེ་མོ་བཞག་ནས་འཚེར་སྐད་ལྷང་
ལྷང་གི་རྟ་ཁྱུའི་ཁྲོད་ཁྱོད་ནི་ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བའི་རྟ་རྫི་དེ་
ཡིན་ལ།འཁྱག་སིབ་སིབ་ཀྱི་གྲང་རླུང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་
ཁེར་རྐྱང་གི་གྲིབ་གཟུགས་དེར་འགྲམ་ལྕག་གང་མང་
གཞུས། ཡིད་གར་འོང་བའི་དུས་ཚིགས་དེར་ཁྱོད་ལ་
སྔར་ལས་ལྷག་པའི་བསླུ་བྲིད་དང་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བཀྲག་
མདངས་འཚེར།ནམ་རྒྱུན་གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཁང་མིག་
དེ་ནས་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་ས་མཐའ་དེ་རུ་ཟླ་བའི་སྒེག་
ཉམས་ལ་ལྟ་དུས། ངའི་སྙིང་དབུས་ན་བཞད་པའི་སེར་
ཆེན་མེ་ཏོག་དེ་དང་ཁ་ཐག་ཇེ་ཉེ་ཇེ་ཉེ་རུ་སོང་བར་
རྟོགས།ཁྱོད་རང་ངའི་གྲིབ་མ་དང་འདྲེས་ཉིན་མིག་
ཀོང་ནས་ལྷུང་བའི་མཆི་མ་དྭངས་མོ་རེ་རེ་ཁྱོད་དང་
ངེད་གཉིས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱིས་ཕྱིར་
དྲན་རིང་མོ་ཞིག་ཨང་།དཔྱིད་དུས་འདིར་ངས་ཁྱོད་
རང་དྲན་དུས། སྲིད་པའི་འཕོ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་ཁྲོད་
རྟག་བརྟན་གྱི་རྡོ་རིང་དག་དྲན་འོང་།ལོ་ཟླའི་ཆར་
རླུང་གི་འཇིག་པ་མེད་པ་མང་པོས་ནམ་ཡང་ཞུམ་པ་
མེད་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དང་།ལྷག་བསམ།བག་
ཡོད་དང་།གཞན་ཕན་གྱི་ཆུ་ཀླུང་ཕ་མཐའ་བྲལ་བའི་
འཛིན་པའི་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པ་དྲན་འོང་།ཟུངས་ཁྲག་གི་
བཞུར་རྒྱུན་སྔོན་མོ་ལྷོག་ལྷོག་ཏུ་འབབ་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་
འགྲོ་བཞིན་མཆིས།

ཁམས་སྨྱོན་ཧེ་རུ་ཀདངོས་མིང་ལ་ཆོས་
འཕགས་ཟེར།དུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་
དགུ་བཅུའི་སྟོད་དུ་ཡུལ་ཤུལ་ནང་ཆེན་ཟུར་མང་
རྩི་རོང་གི་དུད་ཁྱིམ་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས།
༢༠༡༣ལོ་ནས་གསར་རྩོམ་ལ་གཞོལ་ཞིང་།
༢༠༡༤ལོར་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་དབྱངས་ཅན་མ་བུམ་པ་
རྟགས་མའི་རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ་དང་།ཁོར་ཡུག་
རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ་ཐེངས་གཅིག༢༠༡༧ལོར་
ཡུལ་ཤུལ་གྱི་དབྱངས་ཅན་མ་བུམ་པ་རྟགས་མའི་
རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ།༢༠༡༩ལོར་གངས་དཀར་རི་
བོའི་རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ་བཅས་ཐོབ།གངས་

དཀར་རི་བོ།གཙང་གསུམ་རིག་གནས་ཞིབ་
འཇུག ཁམས་པའི་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ།ཁམས་
པའི་ཚགས་པར།ཁྲིམས་ལུགས་ཚགས་པར།དྲི་
ཟའི་གླིང་བུ་སོགས་བོད་ཁུལ་གྱི་ཚགས་དེབ་
སོགས་སུ་ལྷུག་རྩོམ་གཙོས་པའི་བརྩམས་ཆོས་
གང་མང་སྤེལ།ད་ལྟ་དཔལ་བཀྲ་ཤིས་ཟུར་མང་
ལྷུན་གྲུབ་གླིང་དུ་སློབ་གཉེར་གྱི་ལས་ཞོར་དུ་
《ཟུར་མང་།》ལོ་དེབ་དང་།ཚགས་པར《རྒྱམ་
རྒྱལ་རྡོ་ཏི།》དང་།གྲོགས་པོ་སྐོར་ཞིག་དང་
ལྷན་དུ《ཡུམ་ཆེན》ལོ་དེབ་བཅས་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲིག་
ལས་གཉེར་བྱེད་བཞིན་མཆིས།

མུན་པ་ག་ལེར་རུམ་ལ་ལུག་ཡོང་དུས་ཁ་བས་གཡོགས་པའི་རི་ཚོགས་མཐོང་ཐབས་མི་འདུགརི་འདབས་ཀྱི་ལུག་རྫི་དང་སྒོ་ཁྱི་ཡང་མཐོང་ཐབས་མེད་པ་འདྲ།ཉི་ཟེར་གྱིས་ཟོས་པའི་གཙང་བོའི་གཉེར་རིས་གང་དེ་མུན་པའི་ལྷམ་ཆུང་གྱོན་ནས་ཕ་ཡུལ་ལ་ཐེངས་གཅིག་ལོག་ན་འདོད།བགྲེས་པོ་ཚོས་མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་ཏུ་བརྟན་སྲུང་དུ་གྱུར་པའི་ཡུལ་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཕེབས་ན་འདོད།ཕ་ཡུལ་ལ་བཞུར་ཤུལ་ན་ཉི་མས་ལ་མོ་བརྒྱབ་ཅིང་།ཟླ་བས་མཆི་མ་ལུད་པའི་ལས་ཀྱིས་བསགས་པའི་མུན་པ་སྟུག་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་བསྐྲུན།མི་ཚེ་གཙང་པོ་ལྟར་བཞུད་ཅིང་།དུས་ཚོད་དཔྱིད་ལྟར་ལྡང་བ་གཞི་ནས་རྟོགས།ཤ་རུས་ཆག་པའི་རྣམ་ཤེས་ལྡོམ་པོ་ཞིག་མུན་པའི་དཔུང་ཁྱུ་མཐུག་པོ་དེར་འཐིམ།
ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་འཁྱག་སིབ་སིབ་ཀྱི་ཟིལ་བ་ལྷུང་ཞིང་།ཟིལ་བ་དེ་ཨ་མའི་བཞོ་ཟེའུ་ལས་འཕུར་བའི་འོ་མའི་ཟིལ་བ་ཞིག་ཨང་།མུན་པའི་སྒལ་གཞུང་དུ་གནམ་སའི་མཐའ་ནས་སྐར་མདའ་ཞིག་ཀྱང་ག་ལེར་ལྷུང་སོང་།སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་ཡོད་ཚད་ནག་ཡོར་རེ་གྱུར།མུན་པའི་ཁྲོད་ནས་སྐར་འོད་ལམ་ལམ་ཞིག་འཚོལ་འདོད།གྲང་རླུང་ཁྲོད་ནས་ཨ་མའི་ཞིམ་མངར་ལྡན་པའི་ནུ་ཞོའི་དྭངས་ཤ་དེ་མིད་ན་འདོད།སྐྱ་རེངས་གསལ་ཚེ་སྡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་འདམ་དུ་བྱིང་བའི་ང་དང་ཁྱོད་ཕྱི་ནང་གི་འདུ་འཛི་ལས་བརྒལ་ཐུབ། དེ་ནི་ཞི་དད་ལྷོ་འཇགས་སུ་གནས་པའི་དན་རྟགས་ལགས།གོ་ལའི་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་འགྲེངས་ནས་སྟོང་ཁམས་ཆེན་མོར་ཀི་རིང་ལན་གསུམ་བཏབ་མོད།སྟོང་ཁམས་ཆེན་མོ་ནི་མཐའ་མེད་ཀྱི་དབྱིངས་དེ་འདྲེས་པས་ཀི་རིང་ལ་ཨ་ལན་བྱ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་མ་རྙེད།ཕྱི་རོལ་གྱི་སྐད་སྒྲ་འཇགས་ཟིན་རུང་།སྡོང་མགོ་ཡི་བྱ་ཁྱུ་ད་རུང་གཉིད་མི་འདུགཟླ་འོད་ཀྱང་ལྷུག་གེར་འདུགསེམས་ཀྱི་གཙང་པོའང་ཁུ་སིམ་མེར་འདུགའོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མིག་ཤེལ་གྱོན་པའི་བགྲེས་པོ་དེ་འཆི་ལ་ཁད།དུས་རབས་སྒལ་པར་ཁུར་ནས་གནས་འདིར་ཐོན་དུས།ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆུ་མོ་འཐུང་མཁན་ཧ་ཅང་དཀོན་པའི་ཕྱིར་རོ།།
རྣམ་ཤེས་འཁྱམ་པོ་ཁ་ཤས་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་ཉུལ་དུས།འབྲོག་ས་ཐམས་ཅད་
གཞན་གྱི་ལག་མཐིལ་དུ་ལྷུང་ཚར།རྒྱང་རིང་གི་རི་ཚོགས་དག་ཀྱང་ལྷུང་ལ་ཁད།ཉི་འོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་ཐིམ་པའི་བརྡ་ཡིག་དག་སོ་སོར་གྱེས་ནས་རྒྱང་རིང་ནས་ཡོང་བའི་འགྲུལ་བ་དག་སྣེ་ལན་དུ་བྲེལ།ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡི་གེ་མ་བྲིས་པའི་གསེར་རྒྱ་ཕིབས་དེའང་ཐ་སྙད་མ་ཡིན་པའི་རྡོ་ཡི་རྩིག་པའི་གསེང་དུ་ཡལ།ཚིག་ལ་མ་ཆགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་རྩ་མདུད་ནས་ལྷོད་ཀྱིས་གྲོལ་བའི་ཆོས་སྒྲ་སྙན་པོ་དེའང་རི་ཐང་གཙང་པོའི་གཟེབ་ཏུ་ཡལ།

བློས་བསླངས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ལ།འདས་སོང་རྒྱང་ལ་བཞུར་བའི་གཙང་པོ་ཡོད་ལ། ཕྱིར་ལ་ལྡོག་པའི་བསྐལ་བ་སྟོང་ལ་བཞེངས་པའི་གླེགས་བམ་ཡང་ཡོད།
བློས་བསླངས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ལ།ཞིག་རལ་དུ་གྱུར་པའི་མཁར་རྙིང་མང་པོ་ཡོད་ལ། བགྲེས་པོ་ཞིག་ཁ་ལ་ལྕགས་ཀྱི་ཟྭ་ཆེན་ནག་པོ་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཨང་།

ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལི་དབྱངས་སུ་གྱེར་བའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་བྱིས་པའི་སྐད་སྒྲས།རྣམ་
ཤེས་རྨས་མ་ཞིག་ལ་སླར་ཡང་རྟ་ལྕག་ཚག་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་གཞུས་བྱུང་།ཚེ་སྲོག་བཞིན་གཅེས་པའི་སྙན་ངག་ཅིག་ཀྱང་བཙལ་བྱུང་།ཡོད་ཚད་ཕ་ཡུལ་གྱིས་གནང་བའི་ཁ་སང་ཕ་ཡུལ་ལ་ཅི་ཞིག་གི་དྲི་ལན་འཇལ་ཡོད།ཕ་ཡུལ།བདག་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་པང་དུ་ལྷུངས་པའི་ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལི་གྱེར་བའི་བྱིས་པ་ཡིན་ན་འདོད།ཉག་ཉོག་གི་ལྟེ་ཁྲག་དམར་པོ་དེ་ཕ་ཡུལ་གྱི་པང་དུ་ཐོར་ཀྱང་ཕ་ཡུལ་གྱི་བཀའ་དྲིན་ད་རུང་འཇལ་མ་ཐུབ་ཨང་།
ཀ་ཁའི་སྐད་བརྡ་དེ་ཕ་ཡུལ་ནས་བསླབས་ཀྱང་།ཀ་ཁའི་གླུ་དབྱངས་དེ་
རྒྱང་རིང་ཞིག་ནས་ལེན་དགོས་བྱུང་།ཕ་ཡུལ།ངས་འདི་ཡང་གཅོང་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད།ང་ཕ་ཡུལ་གྱི་བྱིས་ཚོགས་ཀྱི་མདུན་དུ་འགྲེང་དུས།ཆེས་ལྕི་བའི་འོས་འགན་ཞིག་གིས་ཕྲག་པར་མནན་འོང་བ་གཞི་ནས་རྟོགས་བྱུང་།ཁྱེད་ལ་ཆད་པའི་བུ་ལོན་དེ་མང་རང་མང་སོང་ཨང་།ལུས་སེམས་དཀའ་བས་བསྐྱངས་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་བྱིས་པ།ད་ནི་གཤོག་སྒྲ་རྒྱས་པའི་རྒོད་ཕྲུག་ལྟར་རེ་རེ་བཞིན་རྒྱང་རིང་དུ་འཕུར་དུས།ད་རུང་ངའི་ཡིད་ཁམས་ཇི་ལྟར་ཡིད་ཚིམ་གྱི་བཟི་སྣང་ཞིག་མེད་ལགས།
ཕ་ཡུལ། ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ་ཚེ་སྲོག་གི་ས་བོན་འདེབས་མཁན་ཧ་ཅང་མང་
ཡང་། ས་བོན་སྨིན་པའི་འབྲས་བུ་ཧ་ཅང་དཀོན།འཁྱར་འཁྱོར་གྱི་གོམ་བགྲོད་དེ་ཕ་ཡུལ་ནས་ཟད་ཐུབ་ན།ཡང་སྙིང་ལུས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེའང་ག་ལེར་སེལ་ཐུབ་ཨང་།ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ་ལག་པ་སྲིང་མཁན་མང་རུང་།ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལྷག་བསམ་གྱི་རྔུལ་ཆུས་རྩིག་པ་རྩིག་མཁན་ཧ་ཅང་དཀོན།ཐོབ་ཤོར་གྱི་གཡུལ་ས་རུ་ཡང་ཡང་ཕམ་པའི་དཔའ་བོ་དག།རིམ་བཞིན་ཡལ་བའི་སྣང་བ་དེ་མཐོང་དུས། མི་རིང་བའི་ང་ཚོའང་ཡིད་གདུང་གི་རླུང་དམར་ཁྲོད་ནས་གོ་མོད་པའི་དག་སྙིགས་ཤིག་ཏུ་རིམ་བཞིན་འགྱུར་འགྲོ་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཅིགཕ་ཡུལ། ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་རྔུལ་ཆུའི་སྟོན་མོ་ཅུང་ཙམ་བཤམ་ཐུབ་པ་
དེའང་ངའི་ལས་སྐལ་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད།ད་རུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིག་དྲོན་མོ་ཞིག་ཀྱང་འབྱིན་ཨེ་ཐུབ་སྙམ།ཚེ་ཕྱི་མར་སླར་ཡང་སྐྱོ་ཉིན་ལྟ་བུའི་ཕ་ཡུལ་དེ་རུ་འཕོས་ཏེ།སྣབས་ལུག་གི་བྱིས་པ་དག་ལ་ཨཱ་ལི་དང་ཀཱ་ལིའི་ཕྲེང་རྒྱུད་རེ་རེ་མགུལ་དུ་སྒྲོན་ཐུབ་པར་སྨོན།
ཕ་ཡུལ། ཕ་ཡུལ། ཉི་གཞོན་གཡག་རྒན་རྭ་རྩེ་ནས་འཆར་དུས།ཁྱེད་ཀྱི་
པང་དུ་འཚོ་བ་བཅོལ་མཁན་དང་།འུར་རྡོ་ཁྲ་ཆུང་ཀླད་ནས་སྐོར་མཁན།ཤུ་གླུ་ཕྲ་མོ་རྒྱང་ནས་ལན་མཁན།དྲོད་ལམ་ལམ་གྱི་ཉི་འོད་ཐུ་མཁན་ཧ་ཅང་མང་།བྱང་ལྷགས་རི་ཀླུང་གི་ཕང་བ་ནས་བརྒལ་དུས།ཁྱེད་ཀྱི་སྐྲ་ལོ་རླུང་ལ་སྐུར་མཁན། ཁྱེད་ལ་མཆི་ཞག་འཕེན་མཁན།ད་རུང་།ཁྱེད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ཀྱང་འཕྲོག་མཁན་ཡོད་སྲིད་ཨང་།

༡

རྒྱུ་སྐར་འབྱམས་ཀླས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་ཏེ།
མི་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་གང་གིས་ཀྱང་ཚབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཕ་ཡུལ་གཅིག་པུ་ཨང་།
༢

ཕ་ཡུལ གཙང་ཆུ་ཞིག་གི་ཕར་ངོགས་སུ་ཡོད།
ཧ་ཅང་ཁེར་རྐྱང་གི་མཚན་ལམ་རིང་མོ་འདིར།
ངའི་ནམ་མཁར་ཟླ་བ་མེད་ལ་སྐར་མ་ཡང་མེད།
གཙང་ཆུ་ནི་དུས་ཚོད་ལས་མཆེད་ཅིང་།
གཉིད་རྒྱུ་མེད་པའི་བྲག་ཅ་ཡིན།
༣

ཁ་བ་རྦད་ཀྱིས་འབབ་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་གྲུ་ཟུར་རེ་ན།
ཨམ་གཙིགས་ཀྱིས་སྡོད་པའི་འགྲེངས་སོང་དག།
སྤྱང་མོའི་ཟུག་སྐད་བཞིན་གངས་སྨུག་ཁྲོད་ཐིམ་འདུག།
༤

ཕ་ཡུལ།

བར་མཚམས་མེད་ལ་བོར་མི་སྲིད་པའི།གསེར་གྱི་གདུང་བ།
༥
ཕ་ཡུལ།

ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཤུན་ལྤགས་ཡོངས་སུ་བཤུས་ཟིན་པའི།
གཏིང་ཟབ་པའི་རྨ་ཁ་འདི་དགངས་ཡུན་རིང་མ་རྟོགས་པའི་བློས་བསླངས་ཀྱི་ན་ཟུག་ཅིག
༦

ང་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་ལ་ཕ་ཡུལ་ཡང་ཁེར་རྐྱང་ཡིན།
འོད་སྣང་མེད་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་མདུན་ཐད་དུ།
ང་ཁེར་རྐྱང་ངང་བསྒྲེངས་ནས་ཀི་སྒྲ་ཅི་ལྟར་བཏབ་རུང་།
ཕ་ཡུལ་སྔར་བཞིན་ཁེར་རྐྱང་གི་མཚར་སྡུག་གི་ཀློང་དུ་ཐིམ་འདུག
༧

ཡིག་འབྲུ་གང་རུང་གི་མཚོ་ངོགས་སུ་འཁྱིལ་བའི།
ཉི་འོད་ཀྱི་ཕ་ཡུལ།རྡོ་ཡི་ཕ་ཡུལ།
ལྷ་ཡི་ཕ་ཡུལ།ལྷ་མིན་གྱི་ཕ་ཡུལ།
ཁྱི་ཡི་ཕ་ཡུལ།གྲོག་མའི་ཕ་ཡུལ།
འགྲོ་བ་མིའི་ཕ་ཡུལ།ངའི་ཕ་ཡུལ།
༨

ང་སླེབས་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར།ངས་ཕ་ཡུལ་ལ་གུས་ཕྱག་ཅིག་
འཚལ་མ་མྱོང་།
རྒྱུ་མཚན་ནི།ང་ཕ་ཡུལ་ལ་དུང་དྲགས་པའི་རྐྱེན་རེད།

སྣ་བརྒྱ་མེ་ཏོག་སྟོན་ལ་གྱེས་ཤིང་སྨུག་སྤྲིན་འཁྱམ་པོ་རི་སུལ་འགྲིམས།།
ལྷས་ནས་བྱུང་བའི་ཁུ་བྱུག་གསུང་སྐད་དྲི་བཞོན་བུ་མོས་བརྐུས་ཏེ་བྲོས།།
བསགས་པའི་ནོམ་པ་རྐུ་ལ་ཤོར་ལྟར་སྡོང་ལོ་སེར་བོ་རླུང་བུས་ཁྱེར།།
ཁུར་གྱིས་དུད་པའི་དུས་ཚིགས་སླེབས་དུས་ལུས་སེམས་ཕྲ་མོ་འཁྱགས་སིབ་སིབ།།

ངལ་དུབ་ཁུར་བོ་དྲག་ཏུ་ལྕི་བའི་མི་ཚོགས་གཉིད་ཀྱི་ཞིང་དུ་འགྲིམས།།
རི་དང་སྤང་གི་མཛེས་པ་ཡལ་བས་ཁེར་རྐྱང་སེམས་པ་སྐྱོ་ལྷང་ལྷང་།།
དྭ་ཕྲུག་འཁྱམ་པོ་སྡུག་གིས་མནན་ལྟར་ནེའུ་གསིང་ལྷ་མོའི་མཚར་སྡུག་ཉམས།།སྡོང་ལོ་སེར་པོ་རླུང་བུས་འཁུར་ཞིང་ཁ་ཆར་འདྲེས་མ་ལན་མང་བབས།།

ཡངས་པའི་ས་གཞི་གསེར་མདོག་གྱུར་ཅིང་རི་ལུང་ཡོད་ཚད་སེར་མདངས་མངོན།།དྭངས་པའི་ཆུ་བོ་དྲི་མས་དབེན་ཞིང་ནད་འཇོམས་བདུད་རྩིའི་དཔལ་དུ་མངོན།།འབྲུ་རིགས་སྙེ་མའི་མགོ་བོ་ལྡེམ་ཞིང་བུང་བ་གཞོན་ནུ་རྒྱང་དུ་བསྐྱལ།།
སྟོན་རླུང་འཇམ་པོ་ཡང་ཡང་ལྡང་བཞིན་ཟེའུ་འབྲུ་དབང་མེད་ཕྱོགས་བཞིར་ཁྱེར།།

དབྱར་གྱི་དྲོད་སྐྱིད་ཤབ་ཤུབ་བཟློ་ཞིང་ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་སད་ཀྱིས་བཅོམ།།
གྲང་ལྷགས་ཞགས་པས་ས་གཞི་བསྡམས་ཤིང་མི་ཕྱུགས་རྐང་ལག་གྲང་བས་འདར།།མཚོ་མོའི་ཟེགས་མ་རེ་རེ་ནང་དུ་གསེར་གྱི་ཁྱེའུ་རེ་རེ་མངོན།།
མཁའ་མཐའི་འདབ་ཆགས་ལོ་ཟླས་དེད་ཅིང་བུང་བ་གཞོན་ནུའི་གླུ་སྐད་ཆད།།

བཅོ་ལྔའི་དུང་ཟླ་མཁའ་རུ་འཛུམ་པའི་བརྗིད་ཆགས་མངའ་བའི་འབྲས་ལྡན་དུས།།མཛེས་ལྡན་མེ་ཏོག་བཀྲག་མདངས་དེ་ནི་གྲང་ལྷགས་འཁྲིལ་བས་བརྐུས་པ་ལ།།གཡུར་ཟའི་འབྲས་བུས་སེར་པོ་གསེར་གྱི་མི་ཁྱུད་རལ་བ་ཐོད་ཀྱིས་བསྣམས།།
སྟོན་གྱི་ལྷ་མོའི་གྲང་ལྷགས་ངར་མའི་གར་སྟབས་བསུ་བཞིན་མཁའ་ལ་རེག།

དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་བུ་གྱེས་པའི་ཕྱིར་མིག་འབྲས་བུ་གཞོན་ནུའི་ལང་ཚོ་རྒུད།།
སྡོང་ལོ་སེར་བོས་གླིང་ཁམས་འགྲིམས་པ་སོ་ནམ་ལ་ལ་ངལ་བས་རྡུང་།།
བྱང་གི་སྟོན་ལྷགས་སིལ་སིལ་ལྡང་ཞིང་འབྲས་ལྡན་སྙེ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།མགོ་ལྕོག་ལྡེམ་ཞིང་ན་ཚོད་སྨིན་པའི་འབྲས་བུ་བསིལ་གཡབ་དལ་གྱིས་གཡོ།།

ཤེལ་དཀར་ཕྲེང་བ་བརྒྱུས་པའི་སྲད་བུ་ཁུ་བྱུག་སྔོན་མོས་གྱེས་ཕྱག་ཕུལ།།
ནེམ་ཞིང་འཕར་བའི་ནེའུ་གསེང་གཞི་ལ་གསེར་གྱིས་བྱུག་བཞིན་སེར་པོར་མངོན།།ལྗོན་ཤིང་ལོ་མ་ཁ་དོག་འགྱུར་བའི་རྣམ་པ་སེར་པོ་གསེར་གྱི་མུ་ཁྱུད་མཛེས་དཔལ་གང་།།དུས་བཞིར་དགུན་གྱི་རྩེ་དགའ་ཅན་ཞིག་བསྐལ་པར་འཁྱིལ་བའི་མལ་སྟན་བསུ།།

ཕ་ཡུལ།

དཔྱིདཔྱི་དུས་འདརཔྱི་ངས་ཁྱོདཁྱོ་རང་དྲན།

ཕ་ཡུལ་དྲན་པའི་རིསྐོརརྩོ། སྟོན་གྱི་སྙན་ཚིགབློསབློ་བསླངས་ཀྱི་ཀྱིཕྱི་ཀྱིནང་།