རྒྱ་སེ་དམར་མོ་དྲན་པའི་གླུ་ཆུང་།

ཁ་བ་ལྷབ་ལྷུབ་ཀྱི་གཤོག་པ་འཛིན་མར་རྒྱུངས་ཤིང་།།
གྲང་རླུང་སིམ་སིམ་གྱི་ལུས་བྲུངས་འཁྱུགས་ལ་བརྟེམས་དུས།།
ཆུང་འདྲིས་དྲན་གདུང་གི་སྙན་ངག་སྒྲུ་གུས་བྲིས་ན།།
རྒྱ་སེ་དམར་མོ་ཡི་རང་མདངས་མཛེས་པས་ཕྱུག་འགྲོ།།
རི་གླིང་ཁྲི་ཚོ་ཡིས་བར་མཚམས་ཧད་ཀྱིས་བཅད་ཅིང་།།
ལ་ལུང་འབུམ་ཁྲག་གིས་ལས་འཕྲོའི་མདུད་པ་བཀྲོལ་བའི།།
རྒྱང་རིང་ལྷུན་སྡུག་གི་དབུས་གྱུར་ལྷ་ཡི་གནས་སར།།
རྒྱ་སེ་དམར་མོ་ཡི་འཛུམ་ཀོང་ཤིག་གེར་ལུས་སོང་།།
ལུས་པོ་ངལ་དུབ་ཀྱི་མཁར་རྫོང་གྱུང་རོར་གྱུར་ཀྱང་།།
སེམས་པའི་ནམ་མཁའ་ནས་ཉི་འོད་ལམ་མེར་བཀྱེད་འོང་།།
ཅི་ཕྱིར་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱིད་མོས་དགའ་བའི་ཚལ་ན།།
རྒྱ་སེ་དམར་མོ་ཡི་དྲི་ཞིམ་ལྡན་ནེར་ཐུལ་བས།།
གཉིས་སྐྱེས་རྒྱལ་པོ་ལ་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་རྫོགས་པའི།།
ཡོད་ཚད་སྙིང་འཛམ་ཀྱི་སྨུག་ཏུམ་ལྡན་པའི་མཚན་མོར།།
ཁྱེད་ཀྱི་རབ་དཀར་གྱི་བཞིན་རས་ཟླ་བར་སྤྲུལ་ཏེ།།
བདག་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་སྣང་གསལ་སྒྲོན་མེ་སྤར་ཡོད།།
སྨུ་མའི་གར་སྟེགས་ན་རི་བོང་ཅལ་གྱིས་སྒྲོག་པའི།།
འཁྲབ་གཞུང་རིང་ལུགས་ལ་མི་སྣའི་ཏུ་འཛིང་ཐེབས་འདུག།
ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་བྲིད་པོ་ཨོ་ལོ་ང་རང་།།
སེམས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ཡིས་གདུབ་སྐོར་ཁྱེད་ལ་དཀོན་ཡོད།།
འཐིབ་གཞོང་པོ་རྗོད་ཀྱི་ཡིག་ཚོགས་བདག་ལ་མེད་ལ།།
སྲིད་པའི་པི་ཝང་གི་སྙན་ཆ་དེ་བས་དབེན་སོང་།།
བདེ་ལྡན་གཡང་ཁྱིམ་གྱི་ཚ་སོབ་ཐབ་ཀའི་བྲུར་ནས།།
ཁྱེད་དང་འུ་གཉིས་ཀྱི་མེ་ལོང་གཙང་མར་ཕྱི་འདོད།།
པདྨའི་མེ་ཏོག་གིས་ཞེ་སྡང་པོ་བྲང་བརྩིགས་ཤིང་།།
ཨུ་དུམ་ཝ་ར་ཡིས་ཐོག་བཟི་བསྐྱར་ལ་བརྒྱུད་ཏུང་།།
མཚན་ཆར་གྲོང་ཁྱེར་ན་ཁེར་རྐྱང་ཁྲ་ལེར་བཞུད་པའི།།
རྒྱ་སེ་དམར་མོ་ཡི་ཡིད་དབང་འཕོག་ཏུ་མེད་ཨང་།།
ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་གིས་གནམ་ས་ཐོམ་མེར་དཀྲུགས་ཀྱང་།།
བརྩེ་བའི་མེ་སྟག་ལ་གཡེང་འཁྱུལ་སྒྲོས་བྲལ་རེད་ལ།།
དུང་བའི་ཉ་མོ་ལ་སེམས་སྡུག་སྟུ་ཙམ་མེད་པའི།།
རྒྱ་སེ་དམར་མོ་ཡི་རང་གཤིས་སྲིད་ན་མཚར་རོ།།
འདས་སོང་ལོ་ཟླ་ཡི་གཏམ་རྒྱུད་པད་མའི་ཚལ་ན།།
ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གི་བང་རིམ་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག།
ད་དུང་བྱམས་སྙིང་གི་གཡུ་ལོ་འདབ་སྟོང་གྲོལ་བའི།།
ཡིད་ཀྱི་ཟབ་ས་ན་བཞུད་པའི་རྒྱ་སེ་རང་གྲོན།།
སྐབས་ཤིག་འཁྲིང་ཞིན་དེ་དབང་གཞུའི་རིས་ལྟར་མིན་ལ།།
ལན་ཅིག་དགའ་རབ་ཀྱི་དུག་མདའ་ཕོག་པ་མིན་པའི།།
གདུགས་སྲིབ་སྤྲང་ཁ་ཡི་ཞི་ལ་རྩེ་བཞིན་འཁོན་པའི།།
དབྱངས་ཅན་དགའ་མ་ཡི་ཚབ་ཅིག་ཁྱོད་ཀྱིས་ལོས་ཆོག།
ཡོད་ན་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་པའི་ངར་ཅིག་གཏད་འགྲོ།།
མེད་ན་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་དཔའ་བོའི་སྙིང་ཞིག་བསྐྱར་འགྲོ།།
ཡོད་མེད་མདངར་སྐྱུར་གྱི་འཚོ་བའི་གནམ་སར་འཁྲིགས་པའི།།
སྣ་ཚོགས་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྲིན་དཀར་ལམ་སྙིང་ཁྱོད་ཡིན།།
ཕོ་ལང་འདུ་འཛི་ཡི་ཟང་ཟིང་རྒྱང་དུ་ཀྱིས་ཤིང་།།
གནད་ལུགས་འཁྲིང་རི་ཡི་རྟོག་པ་ཡོངས་སུ་བོར་ཏེ།།
ཤ་ལྷགས་དུས་གསུམ་གྱི་ཁྲོད་ན་ཟིལ་པ་ཕྲོམ་མེར།།
གསོན་ཤུགས་ལང་ཚོ་ཡིས་ཕྱུག་པ་རྒྱ་སེ་དམར་མོ།།
ཆུ་དེའི་ཚུར་རོལ་ནས་ཁ་ཆུང་ཕར་ལ་བལྟས་ཏེ།།
ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཡི་མགུར་གླུ་ལེན་ཐེངས་རེ་རེར།།
ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་སྙིང་གཏམ་དོ་པོ་དོ་པོ།།
ཁྱེད་ལ་བཤད་རྒྱུའི་ཆེད་ཕོག་པའི་གཏིང་ན་ཏུམ་ཡོད།།
སྐྱེས་པའི་ཉིན་མོ་དེར་ལས་དབང་ཐོད་ཏུམ་སྟེང་དུ།།
བདག་གི་ལྷགས་ཀྱུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལོང་སིང་སིང་།།
འཁོན་པའི་རི་མོ་ཞིག་བྲིས་པ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་།།
ཚེ་དེའི་འདུག་རོགས་དང་འགྲོ་རོགས་ཁྱོད་ལས་གཞན་སུ།།
བར་ཆད་མུ་འབྱུད་ཀྱིས་སོག་སྐོར་འཁྱེར་ཡང་ཧུང་གི།
ལྷུགས་ཀྱི་ཤལ་མ་ལེར་ཧྲང་རྗེན་སྒོས་ཀྱང་ཚོག་གི།
དོན་དངོས་སྣི་ལམ་གྱི་སྨུ་མའི་ཁམས་སུ་འབྲུལ་བའི།།
རབ་རིབ་དྲན་པའི་ཁྲིད་ཁྱོད་དང་འགྲོགས་པ་དེས་ཆོག།
གཤོག་འབྱར་རྫ་འཕྱུལ་གྱིས་སྤུར་བའི་བྱ་རྒྱལ་ཁྱུང་ཆེན།།
ལེ་དབར་ལེ་དབར་གྱིས་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་སུ་འཕུར་ཏེ།།
སླིན་ལེགས་ཡོད་འོང་གི་ཁ་བོའི་རྒྱ་སེ་དམར་མོར།།
དྲན་པའི་གླུ་ཆུང་དེ་མགྱོགས་མྱུར་འཕྲོད་པ་ཀྱིས་དང་།།

（སྲིད་འདབ་གསར།）

ཕྱུགས་རྫེའི་དུད་སྤྲིན་འཁྲིགས་པའི་གཟི་བྱིན་ཅན།།
ཡིད་འོང་འཛེ་སྙེག་འཕྱུར་བའི་ཚོ་ག་མཁན།།
མཚོ་འཁྱུངས་དང་བའི་བུ་མོ་གང་དེ་ཡིས།།
སྙན་ཚིག་དྲི་ཟའི་དབྱངས་ཀྱི་དཔྱིད་སྐྱོལ་ཅིག།

མི་ཚེའི་གོ་རིམ་གཙང་པོའི་རླབས་རིས་བཞིན།།
མི་རྟག་དུས་ཀྱིས་ཀུ་ཅོ་འཐེན་པའི་ཁྲོད།།
ད་ལྟའི་འཚོ་བར་གྱིས་བརྡ་གཏོང་བཞིན་དུ།།
ཚེ་ཡི་ཐ་མ་གང་ཡིན་སུ་ཡིས་རྟོགས།།

དཔྱིད་རླུང་འཛམ་པོས་ལུས་ཀྱི་སྤུ་ལོང་བསྒུལ།།
རྒྱ་མཚོའི་ངོས་སུ་ཟླ་བའི་ཡང་ཚེ་འཕོས།།
དུ་ཡོལ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པའི་གཙང་འགྲམ་ནས།།
སླར་ཡང་སྙན་ངག་བྲི་པའི་མདུན་པ་སྐྱེས།།

རྣམ་འགྱུར་ཉམས་ཀྱིས་སྒྱོས་པའི་ངོ་ཏ་འཛིན།།
ལིས་པེ་ཚང་གིས་བཟི་བའི་སྙན་ངག་གྱེར།།
ཕོ་པོས་རྒྱལ་ཁམས་ཞུལ་བའི་དང་ཚུལ་གྱིས།།
ཚོར་རྟོག་སྨྱུ་མའི་ཕྱིས་སྒྲུང་ཅིའི་མི་འབྲི།།

ཆུ་གཉེར་གཡོ་བའི་རླབས་རིས་བཞུར་བའི་ཁྲོད།།
མཚན་མོའི་མཛེས་སྡུག་འཛོག་པའི་ནུབ་མཐའ་ནས།།
འདས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་འཕྱུར་བའི་སྙན་ངག་གིས།།
ཁེར་རྐྱང་བུ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཡོམ་ཡོམ་བསྒུལ།།

རྟོག་འགྱུའི་རླབས་སྒྲ་དཀྲོལ་བའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས།།
ཚོར་བའི་ཁྲག་གིས་སྦྱོས་པའི་སྙན་ངག་མཁན།།
མཚན་མོའི་དགུ་ཚིགས་དབུས་ཀྱི་ཟླ་འོད་ལ།།
ཡང་ཡང་འཁྱིང་བའི་དང་ཚུལ་ལྷག་པར་གསལ།།

ན་ཆུང་སེམས་འདི་བྱ་སྤུ་ཡང་མོ་བཞིན།།
སེམས་བྱུང་རྒྱན་པོས་གང་སར་ཁྲིད་པའི་རྗེས།།
སྒྲ་ཡི་ལན་བུ་སྐྱོད་པའི་བཞིན་བཟང་མས།།
ཡིད་ཀྱི་བླ་སྲོག་དབང་མེད་འཕྲུམས་པར་བྱས།།

གཞོན་ནུའི་ལང་ཚོ་ཁེར་རྐྱང་རླུང་གིས་ཁྱེར།།
ཚེ་ཡི་མཛའ་གྲོགས་སྣེ་ལམ་གྲོང་ནས་བོར།།
གཏན་གྱི་ལམ་སྣེ་ནམ་མཁའི་ལྟ་ལ་བཙལ།།
ད་དུང་ཞེན་པའི་མིག་ཟུང་སུ་ལ་འཕེན།།

སྣ་ཚོགས་སྨྲ་མའི་ཤོག་བུ་ཁྲ་ཁྲ་ཞིག།
རེ་དོགས་དཔྱིད་རླུང་འཚུབ་པའི་གསེབ་ནས་མཐོང་།།
ཐུན་བཞིའི་ཉིང་འཛིན་སྐྱོང་བའི་བསམ་གཏན་པ།།
སྨྲིག་རྒྱུའི་ཡོལ་བ་དཀྲིས་པའི་རི་ལ་བྲོས།།

འཁོར་བའི་ན་བུན་ལྡང་བའི་གཙང་པོ་རུ།།
ཚོགས་དྲུག་ཟས་ཀྱི་ཟོལ་བག་འཛུམ་པ་ན།།
ཡིད་ཀྱི་ཉ་མོ་གང་འདོད་རྩེན་པའི་གར།།
ལན་གཅིག་སྙིག་མའི་དཔལ་ལ་ཕྱོགས་དགོས་བྱུང་།།

ལང་ཚོའི་རྒྱ་ལྷང་ལྡེམ་པའི་འཛེ་སྙེག་མཁན།།
ཡིད་ཀྱི་སྙིང་ཤ་འཕྲོག་པའི་ཚོམ་རྒྱན་མ།།
དྲན་པ་སྨྱུག་རྩེར་སྐྱོམ་པའི་སྙན་ངག་པས།།
ཚིག་དང་ཐ་སྙད་སྤེལ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཉིད།།

ཚོར་བའི་ཉ་མོ་འཛིན་པའི་བུ་ཆུང་གིས།།
མི་ཚོས་སླུ་འདུ་ལེན་པའི་དང་ཚུལ་དེ།།
ནུབ་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་གཡོ་བའི་འགྲམ་ངོགས་ནས།།
ཁེར་རྐྱང་རྣམ་ཤེས་གསོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་བླངས།།

（ཁམས་སྨུག་གསར།）

སྤོད་མི་ཚུགས་པའི་བློ།

ལོ་ཟླའི་འཁོར་ཕྱོགས་ཆུ་བོ་བཞུད་པ་འདྲ་ཟེར།།
འདི་ནས་མར་ལ་བཞུད་ཀྱང་ཡར་ཡོང་མི་འདུག།
འདི་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་གཤིས་ལུགས་ཡིན་ཙང་།།
བདག་གིས་ཤོར་ཟིན་དེ་ལ་ཡར་ཡོང་མེད་ཟེར།།
འདས་པའི་ལོ་ཟླ་དེ་དག་ཕྱིར་ལྡོག་མི་འདུག།
ད་ནི་རྒས་ཉམས་སྣ་ཚོགས་དོད་པར་མཐོང་སོང་།།
ཤར་རི་རྩེ་ཡི་ཕྱུགས་བསམ་བླ་བ་དཀར་པོ།།
བདག་གི་གམ་ནས་ཕར་ཕར་ནུབ་པ་ཚོར་བས།།
ལེ་ལོ་མུན་པ་འདི་ལ་སངས་པ་མེད་དམ།།
ཡིད་ཀྱི་ཁུར་པོ་འདི་ལ་འདོགས་ཐབས་མེད་དམ།།
རྣམ་རྟོག་དྲན་འཁྲུལ་དུ་མ་རྒྱབ་ཏུ་གཡུགས་ནས།།
ཕྱུགས་ཀྱི་ལམ་ཆེན་གཅིག་ལ་དེད་ནས་སོང་ཡང་།།
འབད་པ་ཁབ་མིག་ལྟ་བུ་ཏ་ཙང་ཆུང་བས།།
དམིགས་ཡུལ་རི་བོ་འདྲ་ཞིག་ཚུད་རབས་མི་འདུག།
ད་ནི་འདི་ནས་འདུག་གམ་ད་དུང་འགྲོ་དགོས།།
ལོ་ཟླ་ཐོགས་མེད་ཡིན་པས་འཛིན་ཐབས་མི་འདུག།
ཚེ་ཡི་ཕྱེད་ཀ་རྫོགས་པའི་ཚེ་མཇུག་འདི་ནས།།
མི་ལུས་དོན་མེད་ཡིན་པའི་འཁྱུན་སྒྲ་གྲགས་བྱུང་།།
སེམས་ཀྱི་དམ་ཚིག་འབྲུ་རྗོག་ཤུར་གང་འདི་ཡང་།།
འདི་ལྟར་རེ་རེ་བྱས་ནས་འཛད་དགོས་རེད་དམ།།

（ཞགས་པ།）

ཕ་ཡུལ། བརྩེ་དུང་གི་ཆུ་བོ་བཞུར་ས།

སིམ་ཙམ་སིམ་ཙམ་བྱས་པ་དེས་ཀྱང་།
མནར་མེད་ཀྱི་ན་ཟུག་འཆོར་ཐུབ་ཀྱིན་
འདུག་ཨང་།
མ་གཞི། ངའི་ནམ་མཁའ་ལ་གདེང་ཚོད་
ཤོར་མེད།
རྒྱང་རིང་གི་འཕྲོག་སྡེ་དེར།
སྙིང་འཛམ་གས་ཀྱི་ཐིལ་བ་ཆགས་ཤིང་།
ཁེར་རྐྱང་གི་རྣམ་ཤེས་འཁོར་ཡོད།
ད་དུང་། ང་རང་བསམ་ཞེས་ཀྱི་
གཞོན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་མེད།
རྒྱང་དུས་སུ་བག་ཆགས་སྡུག་པའི་ཕ་ཡུལ།
དྲན་གདུང་གི་ཐབ་སར་འཁྱིལ་བའི་གཙང་
པོའི་ཁ་རུ་འཚོ།
ཐ་སྙབས་ཀྱི་ཐེགས་མ་རེ་རེས་ཇོ་གདོང་ལ
ཡུར་བུ་བཏོད།
དེས་ཀྱང་། ཀུན་གཞི་ལས་ཕ་ཡུལ་སྣང་
ཡང་འབྱུངས།
དེའི་ཕྱིར། ཕོག་པ་ཤོད་ཆེ་ཡང་སེམས
ལ་བརྟན་པ་འཐོར།
མཐོང་པོ་རི་ལ་འགོས་ཏེ་རྒྱང་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་།
དམའ་མོ་གཤོང་ལ་བུད་དེ་འགྲམ་པ
སྐྱོར་ཡང་།
ས་མཐའ་ནི་ས་མཐའ་རང་ཡིན་པ་དེས་ཀྱང་།
ང་ལ་ཁེར་རྐྱང་གི་འགྲེལ་བཤད་གཞན
ཞིག་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག།
ཕ་ཡུལ། ཆུང་དུས་ཀྱི་ཕ་ཡུལ།
ཞལ་མཆུ་ལ་ཐལ་རྡུལ་གྱིས་ཁེབས་ཤིང་།
མཇུབ་སེན་ལ་སྐྱབས་ལུད་ཀྱིས་དཀྲིས་པའི།
ཆུང་དུས་ཀྱི་ཕ་ཡུལ། ཆུང་དུས་ཀྱི་
རང་ཉིད།
མཚན་མོའི་རྨི་ལམ་ལས་རྒྱང་མཐོང་ཞུས་ཡོད།
ད་ལྟ། ཕ་ཡུལ་ནི་སྔར་བཞིན་གནས་ཀྱང་།
ངས་གངས་རི་ལ་ལྡོག་འགྲེལ་རྒྱག་པའི་ཉེར་
བསྡོགས་བརྩམས།
ནགས་ཀླུང་ལ་དུ་ཤོམ་འཛིན་པའི་རྡམ
ལག་བརྒྱངས།
འགྲོག་མི་དག་གི་རང་གཤིས་ལ་མཇུབ
ཀེར་ཕྱུར་བའི་གྲ་འཛུམ་རྒྱས་ཀྱང་།
ཕ་ཡུལ་ནི་སྔར་བཞིན་འཇམ་ཅག་གེར།
ཁུ་སིམ་མེར་འཁྱིལ་ནས་ཡོད།

（སད་མི།）

མཐའ་མཇུག་གི་འཕྲིན་དུམ།

ཉེ་བའི་ལོ་ངོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། ངས་ནམ་ཡང་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་ཡོད་ཚད་བཙིར་ནས་སྙིང་གཏམ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱོད་ལ་ལྷུག་པོར་བརྗོད་ཡོད། འདི་ནི་ངས་ཁྱོད་ལ་བརྩེ་བ་མཚོན་སྟངས་ཤིག་ཡིན་ལ། དྲན་པའི་རི་མོ་འབྲི་སྟངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་བཞིན་ཡོད་དམ། ངས་ཁྱོད་ལ་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་རེ་རེ་ཡང་བརྩེ་དུངས་ཀྱིས་ཕྱུག་ཅིང་དྲན་གདུང་གིས་བརྒྱན་ཡོད།

ཡིན་ཡང་ཁྱེད་ཉིད་ཀྱི་མིག་ནས་ང་ནི་ན་ཟུག་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཚེར་མ་ཞིག་ཡིན་ཐག་ཆོད་ཡིན། ཅི་འདྲའི་ཡིད་སྐྱོ་བ་ལ་ཨང་། ད་ནི་ངས་བཤད་དགོས་པའི་སྙིང་གཏམ་ཡོད་ཚད་ལོ་ཟླའི་མིག་ཆུ་ལ་བརྒྱུད་ནས་བཤད་ཚར་ལ། ཁྱོད་ལ་བཅངས་འོས་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ཡང་ལྷད་མེད་དུ་བཅངས་སྟོང་། མཐའ་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་རང་གིས་སྒྲུབ་ཐུབ་པའི་རོགས་རམ་འགའ་རེ་ཡང་བསྐྱབས་ཚར་བ་ཡིན། དེ་དག་ངས་མཐའ་མཇུག་རང་གི་སེམས་སྙིང་ལ་འབབ་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་སེམས་ཕྲན་བུ་ཙམ་ཡིན།

དེ་རིང་ནི་ལོ་སྙིང་ཞིག་གི་མཐའ་མཇུག་གི་ཉིན་མོ་རེད། ལོ་འདི་དག་ལ་ངའི་དམར་ཆུང་སྙིང་ལ་འབྱུར་བའི་ཁྱོད་རང་ཡང་དེ་རིང་ནས་བདེ་བར་བཞུད་ཅིག། དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ངས་རང་ཉིད་གཙང་སེལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། རང་གི་བྱང་ཁོག་ཏུ་འཁྱིལ་བའི་མི་བཟོད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་ཡུས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་དག་ཕྱིར་ལ་འབྱིན་ངེས་ཡིན།

སྐྱིར་ན་ཁྱོད་ནི་ངའི་མི་ཚེ་འདིའི་བརྩེ་དུང་གི་ལས་འགྲོ་རུ་སེམས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ཡ་རྒྱང་དུ་གྲི་ཡིས་བསྣུན་པ་མང་དྲག་པས། ངས་ཅིས་ཀྱང་བཟོད་ཐུབ་མི་འདུག་ལགས། དེ་ཡིས་དེ་རིང་ནས་ང་རང་ཡང་བསྐྱར་ལམ་སྣེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཆས་ངེས་ཡིན། ངས་རང་གི་དྲན་གདུང་ལ་འཐིབ་པའི་ན་བུན་སྟུག་པོ་འདི་ཡང་མུན་པ་དྭངས་པ་བཞིན་སེལ་བར་ཤོག་ཅེས་སྨོན་ལམ་བཏབ་ཡོད།

"སྙིང་ཉེ། " འདི་ནི་ངས་ཁྱོད་ལ་ཆེས་མཐའ་མཇུག་བོས་པ་ཡིན། མིང་ཚིག་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རིན་ཐང་ཆེ་ནའང་། དེ་རིང་ནི་མི་སྙན་པའི་ཚིག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་ཀྱང་སྲིད་སོད། དེ་ནི་ལས་དབང་གི་ཟོ་གདོང་ནག་དྲགས་པས་ཨེ་ཡིན་སྙམ། ངའི་སེམས་སུ་འབབ་པའི་མིག་ཆུ་འདི་དག་གིས་ཀྱང་། ལས་དབང་ལ་ཨུ་ཚུགས་ཀྱིས་ལེ་བདའ་བྱེད་ཀྱིན་གདའ། འོན་ཀྱང་ལས་དབང་ནི་ལས་དབང་སྟེ། སྔར་བཞིན་ཟོ་གདོང་ནག་པའི་མྱུན་པ་ཡུག་གཅིག་དེ་རེད། ང་ཡང་ཞག་ཁའི་ཉི་འོད་བཞིན་དལ་གྱིས་ཡིབ་འགྲོ་ངེས་ཡིན།

"བདེ་མོ་བྱོས། "འདི་ནི་ཁྱོད་ལ་རན་པའི་ཚིག་གཅིག་ཡིན། ལས་དབང་གིས་ང་ཚོ་ལམ་མི་འདྲ་བའི་མགྲོན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྲ་གོན་བྱས་འདུག། ང་ཚོ་འདི་ནས་ཀྱིས་ཏེ་ནམ་ཞིག་ཚེ་ཕྱི་མར་བུད་འགྲོ་ལ། དེ་རིང་ནས་བཟུང་འུ་གཉིས་ནི་རྨི་ལམ་ནང་གི་བག་ཆགས་ཙམ་ཡིན། ངས་རང་གི་ལས་དབང་གི་མིག་ཆུ་ཡང་རྨི་ལམ་དུ་འཐོར་ནས་སླར་ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་འབྲི་ངེས་ཡིན།

（གངས་ཟེགས།）