པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2021ལོའི་ཟླ་བ12པའི་ཚེས22ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

སྒེའུ་ཁུང་འོག་ནས་རྒྱང་རིང་ཕྱོགས་སུ་བལྟས།།
སྐར་ཚོགས་དེ་དག་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་ཀྱང་།།
ཉམས་སྣང་ཁུ་སིམ་ལྡན་པའི་སྣང་བ་ཤར།།
མཚན་མོ་འདི་ནས་སྣང་བའི་གྱང་རིས་སུ།།
སུ་ཞིག་སྙན་ངག་ཚིག་གིས་རྒྱས་སྤྲོས་བྱེད།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གྲོགས་ཀྱི་མཛའ་བ་ཟུང་།།
གཅིག་པུར་ལུས་ན་རྒྱང་རིང་ཕྱོགས་སུ་འདུག།
བདག་ཉིད་ཁེར་བུ་ལུས་པའི་གྲོགས་གཅིག་པུ།།
ཕར་བཤད་གཏམ་ལ་ཡ་ལན་མི་སློག་པའི།།
ཕྱི་རོལ་གཙང་པོ་ཡིན་ལ་ཟླ་བ་འང་ཡིན།།
དོ་ནུབ་བསིལ་རླུང་ཤག་ཤག་ལྡང་བའི་དུས།།
ཁུ་སིམ་ངང་དུ་སྙན་ངག་གླེགས་བམ་འགའ།།
ཐོལ་ཤེས་བྲེལ་ལྷོད་རན་པའི་སྣང་བ་ཡིས།།
རྡུལ་དང་བྲལ་བའི་སྐད་ཆ་མྱོང་བའི་རྗེས།།
སྙན་ངག་པ་ཡི་རང་གཤིས་མང་དུ་རྟོགས།།
གྲིབ་གཟུགས་འདི་ལ་ཟུར་མིག་ཆགས་པའི་ཚེ།།
ཡིད་ལ་མཚར་སྡུག་ཉམས་སྣང་རྣམ་པར་བཀྲ།།
ལོ་ཟླ་ཞག་ནག་འདི་ལྟར་མ་འདས་སྔོན།།
གྲིབ་གཟུགས་འདི་ཉིད་ཆེ་རྒྱུ་དེ་ཙམ་མེད།།
གྲིབ་གཟུགས་འདི་ལ་ཆུང་རྒྱུ་འང་དེ་ཙམ་མེད།།
ད་ལྟ་གྲིབ་གཟུགས་འདི་ལ་བལྟས་རྗེས་སུ།།
ཤིང་སྡོང་རབ་ཏུ་རྒས་པའི་ཚུགས་ཀ་ལྟར།།
ཉིན་ཞག་རྨི་ལམ་ཕར་ཕར་འདས་གྱུར་ན།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཆང་ཕོར་འདེགས་བཞིན་དུ།།
སྙན་ངག་ཀློག་བཞིན་ཚེ་ཕྱེད་རྫོགས་པ་ཚོར།།
ད་ནི་རྨི་ལམ་བདེ་མོར་ཞུས་ནས་སུ།།
སྙན་ངག་འདི་དག་ཀློག་པའི་མཚམས་ཀྱང་བཞག།
དྲན་པའི་སྒོ་གླེགས་རྡུང་བའི་སྙིང་ཉེ་ལགས།།
མཚན་ཞག་རེ་རེ་ཕར་ལ་འདས་པའི་ཁྲོད།།
ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་འགྱུར་བདག་གི་སྙིང་ལ་འཕོས།།
དོ་ནུབ་སྙན་ངག་བཀླགས་པའི་དོན་དག་ཀྱང་།།
ཡིད་གཅུག་སྙིང་ལ་གསལ་བའི་ཡིད་འོང་གི།
བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོ་དར་བའི་ཁྱོད་གཅིག་པུ།།
རྒྱང་ལ་ཡལ་ནས་ཉིན་ཞག་སོང་བའི་ཁྲོད།།
བདག་གི་ཞག་ནག་ཆོད་པའི་ངང་ཚུལ་ཡིན།།
༼ལྡེའུ་ནག།༽

༡

ཡུན་རིང་ཐལ་རླུང་གིས་གཙབ་པའི་ངའི་དཔྲལ་བ།
དེ་རིང་གྲུ་ཆར་གྱིས་རློན་ཆག་ཆག་ཏུ་བཏང་།
ནམ་ཟླས་བརྩེགས་པའི་ས་གཞིའི་སྐོགས་ལྤགས་ཀྱང་།
གྲུ་ཆར་དེས་ཁྱེར་ཏེ་རྒྱང་རིང་ནས་རྒྱང་རིང་དུ་གྱེས་ཤིང་།
ར་མདར་སོང་བའི་སྔོ་ལྗང་གི་བུ་ཕྲུག་ཚོ།
ལམ་འཛོལ་གྱིས་རྐང་རྗེས་གང་སར་བཀྲམ།
༢

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྒོམ་ཆེན་ཚོས་ཆར་གྱི་དྲི་སྣོམ་པ་དང་།
སུན་སྣང་གིས་ཁང་གོག་དབུ་ནས་གཡུག།
རྩྭ་ཐང་གི་དཔེ་ཆ་ལྟ་བཞིན།
གླིང་ཀའི་སྐྱིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་སད།

༣

རྒྱུན་རིང་གཉིད་ལ་འཐིམ་པའི་གསེར་རྙེད་ཆུ།
ལམ་འགྲམ་གྱི་མྱག་དྲིར་གཡོལ་ཆེད།
ཆད་ལ་ཉེ་བའི་གཟུགས་པོ་གྱ་གྱུར་འགུལ།
ང་ནི་དེའི་སྐེད་ཚིགས་ཆག་པར་ཤིན་ཏུ་འཇིགས།
༤

གྲུ་ཆར་གྱི་ཡོལ་བའི་ཕྱི་ནང་དུ།
གེ་སར་གྱི་རྣམ་ཤེས་བཞུགས་པའི་མི་བུ་ཡོད་ལ།
དེ་ཡི་ཕར་ལོགས་ཀྱི་ཕར་ལོགས་ན།
དཔུང་པ་ས་འོག་ཏུ་བཅུག་པའི་དཀའ་ཐུབ་པ་ཡང་ཡོད།
༼ཨ་ཁུ།༽

གཅིག་པུར་སྙན་
ངག་ལ་རོལ་བ།

དུས་ཚིགས་ཤིག་གི་
འཆར་སྣང་།

༡

ཨ་མ་།

ཨ་མ་ནི་ང་ཚོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ནམ་ཡང་ཡལ་
བ་མེད་པའི་བསིལ་དྲོད་འཛོམས་པའི་ཉི་ཟླའི་འོད་སྣང་ལྟ་བུ་ཞིག་་
ཡིན་ལ།ནང་སེམས་འཁྱག་གིས་བཟུང་བའི་ལོ་དང་ཟླ་བར་དྲོད་
འཇམ་གྱིས་ནང་སེམས་བསྲོ་མཁན་དེ་ཨ་མ་ཡིན།ནང་སེམས་ཚ་
བའི་གདུང་དུས་ལོ་དང་ཟླ་བར་ལུས་ཀྱི་རྔུལ་ཆུ་འབྱིལ་མཁན་དེ་ཨ་
མ་ཡིན།ཨ་མ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ལ་བྱམས་ལ་བརྩེ་བའི་གསེར་
གྱི་འོད་ཐིག་ཅིག་ཡིན་ལ།ཨ་མ་ནི་ང་ཚོར་དོན་གྱི་ཤ་ཚ་ཞིང་སྙིང་ཉེ་
བའི་བྱམས་བརྩེའི་སེམས་དཔའ་ཞིག་ཡིན།
༢

ཨ་མའི་ང་ཚོར་ཟླ་དགུ་ཞག་བཅུར་ལུས་ལ་ཁུར་ཅིང་ཤ་
དང་རུས་པའི་ལྷུ་ལག་གཏོར་ནས་ང་ཚོ་བཙས་ཤིང་།དྲོད་ལྷུག་
ལྷུག་བྱེད་བཞིན་པའི་བྲང་གཞུང་ལ་གླན་ཞིང་དཀར་བཅུད་ནུ་
ཞོས་ལུས་ཟུངས་གསོས་ནས་ང་ཚོ་འཚར་ལོངས་བྱུང་དུ་བཅུག།
ང་ཚོ་དང་ཐོག་མི་ཡུལ་དུ་སླེབས་དུས་ང་ཚོ་ཅི་ཡང་མེད་པར་
གཅེར་བུར་སླེབས་ཀྱང་། ཨ་མའི་ང་ཚོར་བྱམས་བརྩེ་དྲོད་
འཇམ་གྱི་བརྩེ་བ་སྦྱིན་ཅིང་།དཀའ་སྡུག་རྔུལ་ཆུ་ཡིས་ང་ཚོ་

གཉོར་སྐྱོང་བྱས་ཤིང་འཚར་ལོངས་བྱུང་དུ་བཅུག། ང་ཚོ་ནི་
གསར་དུ་འབུས་ཀྱིན་པའི་མེ་ཏོག་ཅིག་ཡིན་ལ།མེ་ཏོག་དེ་འབུས་
པར་ཆུ་ལུད་དྲོད་གསུམ་གྱི་རྫས་སྣ་ཁ་ཚང་ཞིག་འཛོམས་དགོས་
པས། ཨ་མ་ནི་མེ་ཏོག་དེ་གསོ་མཁན་ཡིན་ལ་མེ་ཏོག་དེའི་སྐྱེ་
སྟོབས་ལ་དཔལ་སྩོལ་མཁན་གྱི་ཚེ་སྲོག་གི་བདག་མོ་དེ་ཉིད་ཡིན།
༣

ང་ཚོས་ཨ་མའི་ལོ་སྣེ་ལོ་མཐུད་ཀྱང་ཟླ་སྣེ་ཟླ་མཐུད་ནས་
ལས་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་དང་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་ལ་མ་འཛེམ་པར་ང་
ཚོ་གཉོམ་ལག་རྒྱས་སུ་བཅུག་ཀྱང་།ཤ་ཚ་ཚ་དང་སྙིང་ཉེ་ཉེ་བྱས་
ནས་ང་ཚོ་བསྐྱངས།ཨ་མའི་ང་ཚོར་བཅངས་བའི་བརྩེ་བ་ནི་
དཔལ་འབྱོར་དང་ངོ་ཐང་གིས་མི་ཁུགས་ལ། གོ་གནས་དང་རྒྱུ་
ནོར་གྱིས་བསླུ་མི་སྲིད།ཨ་མའི་བུ་ཕྲུག་ལ་བཅངས་བའི་བརྩེ་བ་
ནི་གནམ་འོག་གི་ཆེས་དྭངས་གཙང་གི་བརྩེ་བ་ངོ་མ་དེ་ཡིན་ལ།
སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་བསྒྱུར་བར་མི་ནུས་པའི་ཤ་རུས་་ཟུངས་
ཁྲག་ཏུ་འཐིམ་པའི་བརྩེ་བ་ལྷད་མེད་དེ་ཡིན།
༤

ང་ཚོའི་ཨ་མའི་ཐོད་པའི་རྒས་གཉེར་ནང་དུ་དཀའ་སྡུག་
གི་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་ཅིང་།འཁོར་བའི་ལས་ཚེགས་ཀྱིས་འདུར་
རྒྱུགས་ལ་ད་རུང་ཆད་རྒྱུ་མེད།དགུན་གྱི་ཙག་དང་དབྱར་གྱི་
ཆར་ཆུ་ལ་གདོང་གཏད་བཏང་ནས་ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བ་ལ་བདེ་
སྐྱིད་ཕྲན་ཙམ་རེ་འཚོལ་ཨེ་ཐུབ་བལྟས་ནས།ལག་མགོར་སེན་
ཁ་གས་ཀྱང་དབུ་སྐྲ་དཀར་ཐིག་ལྷུང་ཡང་ད་དུང་ཁྱིམ་ཚང་དང་
བུ་ཕྲུག་གི་ཆེད་དུ་ནངས་སྔ་ལངས་དང་དགོང་འཕྱི་ཉལ་བྱས་

ནས་དཀའ་སྡུག་གི་ཁྱིམ་ལས་དེར་འབད་ཅི་ཐུབ་བྱས།དེ་དག་
ཡོད་ཚད་ནི་ཁྱིམ་ཚང་དང་བུ་ཕྲུག་གིས་དོན་དུ་ཡིན་པ་ལས་ཨ་
མ་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་ག་ལ་ཡིན།ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་དང་
དྲིན་ལན་ནི་ཚེ་ཐོག་འདིར་འཇལ་བར་མི་ཐེག་པའི་བརྗིད་
ཆགས་ཀྱི་རི་བོ་ལྟ་བུ་ཡིན།
༥

ཨ་མས་ང་ཚོ་འདི་ལྟར་མིག་གིས་འཚོས་ཤིང་སེམས་ཀྱིས་
བསྐྱངས་ནས། མཛེས་སྡུག་དང་དྲོད་འཇམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་
འཚོ་བ་ཞིག་དང་རེ་བ་དང་འོད་སྣང་གིས་བཏེགས་པའི་མདུན་
ལམ་ཞིག་གནང་།ང་ཚོའི་ཨ་མས་ཟས་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་བུ་
ཕྲུག་ལ་སྟེར་ཅིང་གོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་བུ་ཕྲུག་ལ་བསྐོན།
སྡུག་གི་སྙི་ས་དང་སྐྱིད་ཀྱི་ཆེ་ས་སྟེར་མཁན་དེའང་ཨ་མ་ཡིན།
ཨ་མའི་རང་གི་མི་ཚེ་ཧྲིལ་བོར་བུ་ཕྲུག་བསམ་ཞིང་བུ་ཕྲུག་འཚོས་
ནས་ཡོང་བས།བུ་ཕྲུག་རང་གི་དཔྲལ་བའི་མིག་བཞིན་གཅེས་
ཤིང་ཁོག་གི་སྲོག་ལྟར་སྲུང་།དེ་དག་ཡོད་ཚད་ནི་ཨ་མའི་དཀའ་
སྡུག་གི་རྔུལ་ཆུས་བསྩལ་བ་ཡིན་ལ།ཨ་མའི་བྱམས་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་
བས་གཉོར་བ་ཡིན།ཨ་མའི་བྱམས་སེམས་དང་བརྩེ་བ་ནི་གླེང་ན་
གླེང་ནས་རྫོགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ།བྲིས་ན་བྲིས་ནས་ཚར་འགྲོ་
བ་ཞིག་ཀྱང་ག་ལ་ཡིན།
༦

ལོ་ཟླ་དང་དུས་ཚོད་ནི་སྐད་ཅིག་གིས་བཞུད་འགྲོ་ལ།
ང་ཚོའི་ཨ་མའི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བཞི་ལའང་ལོ་ཟླ་དང་དུས་
ཚོད་ཀྱིས་དེད་ནས་རྒས་རྟགས་མངོན།ཐོད་པར་རྒས་
གཉེར་གྱི་རི་མོ་བབས་ཤིང་།དབུ་སྐྲར་ཁ་བ་བཞིན་དཀར་
ཐིག་ལྷུང་། དེ་དུས།ཡིད་དུ་སྐྱོ་གདུང་གིས་ཆུ་བོ་བྲུགས་
ཤིང་།ལུས་སུ་ཟུག་གཟེར་གྱི་རྨ་ཁ་གད། ངའི་མི་ཚེ་
འདིར་ཨ་མར་དྲིན་ལན་ཞིག་འཇལ་ག་ལ་ཐུབ་ཀྱང་།ད་
དུང་བསྙེན་བཀུར་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་མ་འཁྱོངས་བའི་ནང་
སེམས་སུ་སྐྱོ་གདུང་གི་ན་ཟུག་ཅིག་ནམ་རྒྱུན་ངང་ངམ་
ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་གིན་འདུག།ཨ་མ་ལགས།ངའི་མི་ཚེ་
འདིར་ཁྱེད་ལ་མང་པོ་ཞིག་ཆད་ངེས།།
༼གངས་ཐིགས།༽

ད་ལོའི་དབྱར་ཐ་མའི་མཛེས་སྡུག་གི་ལང་ཚོ་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་
མོས་མ་རེག་པའི་དུས་དང་བསྟུན་ནས།ང་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་
གཅིག་པའི་སློབ་གྲོགས་རྣམས་སྔོན་གྱི་ཙོང་ཁ་དང་དེང་གི་ཟི་
ལིང་གྲོང་ཁྱེར་ནས་རླངས་འཁོར་བསྡད་དེ་ཤ་བ་རི་རྫོང་ལ་
མཇལ་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་པ་ཡིན།གལ་ཏེ་སྔར་སོང་གི་རྗེས་ཤུལ་ནི་
ད་ལྟའི་སྙིང་སྟོབས་སུ་བརྗོད་པ་བདེན་ན།ང་ཚོས་ཀྱང་ཐེངས་
འདིའི་མཇལ་སྐོར་གྱི་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་དྲན་འཛིན་གྱི་རི་
མོར་ཕབ་པས་ཀྱང་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་ལ་སྐུལ་འདེད་ཀྱི་རྔོ་
ཐོགས་ཏེ་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་གྲི་དངོར་རྣོ་ངར་ལྡུད་པའི་བདག་རྐྱེན་
བྱེད་པ་བསྙོན་དུ་མེད་དོ།།
ཤ་བ་རི་རྫོང་ནི་ཟི་ལིང་ཤར་ཕྱོགས་དམར་གཙང་རྫོང་གི་
ནུབ་ཏུ་ལེ་དབར་བརྒྱད་ཙམ་སྟེ་རླངས་འཁོར་དུ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་
ཡས་མས་ལ་བགྲོད་པའི་མཚམས་དེར་རྒྱབ་རི་བྲག་ལ་བརྟེན་ཅིང་།
མདུན་དུ་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་ཤམ་བུར་བཀླུབས་ཏེ་སྣ་ཚོགས་མེ་
ཏོག་རྒྱན་དུ་བཀྲ་བ།བརྒྱད་ལྡན་ཆུ་བོ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ་པའི་རི་
ཁྲོད་དུ་གནས་ཤིང་།དེ་དང་བྲག་དཀར་སྤྲེལ་རྫོང་།ཨན་ཆུང་
གནམ་རྫོང་དང་ཕུ་ལ་ཡང་རྫོང་བཅས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས་
པའི་མདོ་སྨད་ཀྱི་རྫོང་ཆེན་བཞི་ཡིན།ཁོ་བོས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ས་རྒྱ་
མི་ཆོད་པས་ཤ་བ་རི་རྫོང་གི་མིང་གི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་གཏོལ་
མེད་ཀྱི་རྔམ་རྒྱུག་ལན་མང་བྱས་ཀྱང་རྒྱང་སྐྱོད་དང་འགྲུལ་
བཞུད་ཀྱི་མཐའ་མར་ལྷག་པ་ངག་རྒྱུན་ཀྱི་མགོ་ཁུངས་ཏེ།
གནའ་སྔ་མོར་ཡུལ་ལྗོངས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འདི་ནི་ཤ་བས་
རྩེད་འཇོར་རོལ་བའི་གནས་དབེན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཤ་རྫོང་ཞེས་
པའི་མིང་དུ་བཏགས་སྐད་དེ་ཁོ་ནའོ།།
ཤ་བ་རི་རྫོང་གི་ཕྱིའི་བཀོད་དབྱིབས་རྣམས་བོད་ཀྱི་དགོན་
སྡེ་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ།བོད་ཡུལ་གྱི་དགོན་སྡེ་གཞན་རྣམས་
ནི་གསེར་ཟངས་ཀྱི་རྒྱ་ཕིབས་ཚར་དུ་དངར་བ་དང་།ལྷ་ཁང་གི་

འབོར་ཆེ་ལ་ལྷ་སྐུའི་གྲངས་མང་ཞིང་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱུ་སྤུས་གསེར་
དངུལ་གྱི་ཚོན་རྩིས་བྱུགས་ཏེ་མཆོད་མེ་རྒྱ་མཚོའི་དཀར་འོད་
གསལ་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཡང་།ཤ་བ་རི་རྫོང་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།
ཕྱིའི་བཀོད་པ་ནི་རྒྱའི་ལུགས་དང་མཉམ་པ་ཞིག་ལ་ནང་གི་ལྷ་སྐུ་
ཕལ་ཆེ་བ་རྙིང་ཤེད་ཅན།ཤིང་གིས་ལས་པའི་སྤྱིལ་བུ་རུ་སྐུ་འདྲ་
དང་སྐུ་པར་དག་བྲག་རིར་བསྙེས་བྱས་ཏེ་བཞག་པ་མང་དུ་མཐོང་
བར་དཔགས་ན་ཡུལ་སྡེ་དང་གྲོང་ཁྱེར་སོགས་ཀྱི་འདུ་འཛི་དང་
གྱེས་པས་དེང་དུས་ཀྱི་དགོན་པར་བསྡུར་ན་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ཤན་ཤུགས་ཆུང་ཞིང་རྒྱས་སྤྲོས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་མེད།ཕྱི་
རོལ་བཀོད་མཛེས་ཀྱི་ཁང་བཟང་མེད་ལ་ནང་རོལ་སྤུས་ལེགས་ཀྱི་
སྐུ་འདྲ་མེད་པར་མངོན་ཆུང་དུ་གྲུབ་ཀྱང་མཐའ་སྐོར་ཡུལ་ལུང་གྱི་
བཀོད་པས་ནི་དབེན་གནས་འདིའི་ངོ་མཚར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་
བརྗོད་ཅིང་དེ་ལ་གུས་ཕྱག་ཀྱི་ཕུ་དུད་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་ཏེ།
རྒྱབ་ཀྱི་དཀན་གཟར་བྲག་རིའི་མདུང་སོ་རྣོན་པོས་ཕྱོགས་ནས་
ལྡང་བའི་འདུ་འཛིའི་སྨུག་སྤྲིན་གཤགས་ནས་ཀརྨ་རོལ་བའི་རྡོ་རྗེ་
དང་། བྱ་ཁྱུང་དགོན་པ་འདེབས་མཁན་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་རིག་པའི་
དཔའ་བོ་ཆོས་རྗེ་དོན་གྲུབ་རིན་ཆེན།འདུལ་བ་ཆོས་རྗེ་འོད་ཟེར་
རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གནང་བའི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་
ཚན་ཁ་སྲུང་བ་དང་།གཤམ་འོག་ལྗོན་ཤིང་གི་ནགས་ཚལ་སྟུག་
པོས་ངོ་མཚར་བའི་མཛད་རིམ་ལ་ཕུ་དུད་བྱེད་ཅིང་།རི་རབ་
ལྷུན་པོ་ཡི་དཔངས་དཀྱུས་ཀྱིས་ལོ་པཎ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཀྱི་
དོན་སྙིང་མཚོན་པར་མ་ཟད།ལྷུང་ལྷུང་དལ་འབབ་ཀྱི་ཉལ་འགྲོ་
མས་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་འབྲས་བཟང་གི་མེ་ཏོག་འཐུ་ཞོར་དུ་
ཕྱོགས་ཀྱི་བུ་མོའི་རྣ་བའི་རྒྱན་དུ་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་སོ།།
ལོས་ཡིན་ཏེ།གནས་འདི་ནས་དགུང་ལོ་གསུམ་ལ་དགེ་
བསྟེན་གྱིས་ཚུལ་ཁྲིམས་བཅས་ཤིང་།བདུན་པར་རབ་བྱུང་གི་
སྡོམ་པ་བཞེས་པ།བཅུ་བདུན་ལོ་ལ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཕྱིར་མི་

འོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོས་སྨད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་བརྟོལ་ཏེ།
སྟོད་ཀྱི་མངའ་རིས་བསྐོར་ཞིང་བར་གྱི་དབུས་གཙང་བརྒྱུད་
པའི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་ཆ་ལུས་ལ་གྱོན་ནས་རྗེ་བཙུན་རེད་མདའ་
བ་སོགས་བཤེས་གཉེན་མང་པོ་གཙུག་ཏུ་བཀུར་ནས་མདོ་
སྔགས་རིག་གནས་ཀུན་ལ་བྱང་ཆུབ་པར་སྦྱངས།མདོ་སྔགས་
ཟུང་དུ་འབྲེལ།ལྟ་སྤྱོད་གྲོགས་སུ་སྦྲན།བཤད་སྒོམ་ཕྱོགས་སུ་
མ་ལྷུང་བར་འདུལ་སྔགས་འགལ་མེད་དུ་ལུང་རིགས་གཉིས་
ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ལེགས་པར་ཕྱེད་པའི་
ཐོས་བསམ་ཡ་མ་བྲལ་བའི་ཐོག་སྒྲུབ་པ་གཙོ་བོ་མཛད་དེ།མདོ་
སྔགས་བསྟན་བཅོས་མ་ལུས་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་གྱི་ལམ་
ནས་བཟུང་སྟེ།རྫིང་ཕྱིའི་བྱམས་པའི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་
གསོས།གཉལ་གྱི་ལུང་རར་སྔོན་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བ་
སོགས་ཀྱིས་ཡུང་ལོ་རྒྱལ་པོའི་འཇའ་ས་ཐེད་དུ་བོར།གསེར་
ཡིག་ཕྱག་རྟེན་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ཏེ་ལྷ་སར་ཆོ་འཕྲུལ་སྨོན་ལམ་ཆེན་
མོ་བཙུགས།དགའ་ལྡན་དགོན་པར་སྟག་རྩེའི་སྒྲུབ་མཆོད་
སྤེལ།གཞན་ཡང་རྗེས་འཇུག་སློབ་མ་གྲགས་ཆེན་རྒྱལ་ཚབ་
དར་མ་རིན་ཆེན།མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་།
འདུལ་འཛིན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།འཇམ་དབྱངས་བཀྲ་
ཤིས་དཔལ་ལྡན།རྟོགས་ལྡན་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་སོགས་
སྤང་ལ་མེ་བཞིན་མཆེད་ཡོད་དོ།།
མདོར་ན།གནས་འདིའི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ནས་
མངོན་འོང་བ་ནི་རྩམ་དྲི་མ་ཡལ་བའི་བོད་མིའི་ལས་ལ་
བརྩོན་ཞིང་དཔའ་ངར་ལྡན་པ།བཟོད་པར་གོམས་ཤིང་
རྟུལ་ཕོད་བརྟན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལགས་ན།
འདི་དག་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ང་ལ་མི་ཚེའི་འགག་འཕྲང་ལ་གཞན་
སྐུལ་དང་ལམ་ཆེན་གྱི་འདུས་མདོ་ལ་ཕྱོགས་སྟོན་བྱེད་བཞིན་
པ་ལགས་སོ།། ༼ལོང་ལྐུག་གཟའ་སྨྱོན།༽

ཤ་བ་རི་རྫོང་ལ་མཇལ་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་པའི་རེག་ཟིག།