པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2022ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས23ཉིན།
༣ ཆེཆེདབསྒྲིསྒྲིགསཨ་མ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲི་དེ་གཉིས་དར་
ལོང་རྣ་བའི་སྙན་ལམ་དུ་ཐོས་མ་ཐག་སེམས་ལ་
ཅི་འདྲའི་སྙིང་རྗེ་དང་བརྩེ་སེམས་ཀྱིས་ཕྱུག་པ་ལ།
དེ་ནི་ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན།
འཇིག་རྟེན་འདིར་གནས་པའི་མི་ཚོགས་
ཁྲོད་མཚན་སྙན་གྲགས་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་
ཡོད་ལ།ཁོ་ཚོ་དང་ང་ཚོ་ཡང་ཆེས་ཐོག་མར་ཨ་
མའི་བྱམས་བརྩེ་དང་གཉོར་སྐྱོང་འོག་ནར་
སོན་པ་ཡིན།དེ་བས་ཨ་མ་མེད་ན་མི་བུ་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཡོད་མི་
སྲིད།ཨ་མའི་དྲིན་ཁོ་ནས་ང་ཚོ་འདི་འདྲའི་ཡ་
མཚར་ལ་ཧང་སངས་དགོས་པའི་འཇིག་རྟེན་
འདིའི་མགྲོན་པོའི་ཡ་གྱལ་དུ་གྱུར།ཨ་མའི་
མགོ་ཡི་དབུ་སྐྲ་རེ་རེ་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་ཇེ་
དཀར་ནས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ།དེ་
ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བུ་ཕྲུག་ཚོའི་དོན་དུ་
སེམས་ཚེགས་དང་ལུས་ཚེགས་བྱས་མཐར་
གཅེས་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་མནར་བའི་དན་

རྟགས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ།
ཡུམ་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།ཁྱེད་ཀྱིས་
རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁ་རྒྱབ་ཆེད་དབྱར་ཟླ་
གསུམ་གྱི་ཆར་ཆུ་དང་དགུན་ཟླ་གསུམ་གྱི་
གྲང་ངར་ལ་མི་འཛེམས་པར།སེན་མགོ་ཁྲག་
དང་སེན་རྟིང་རྣག་བྱས་ནས་དཀའ་ངལ་མང་
པོ་ཞིག་མྱངས་ཀྱང་།ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་མགོ་བོ་
གཏན་ནས་མི་སྒུར་བར་ད་དུང་ཨུ་ཚུགས་
ཀྱིས་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པར་ཞུམ་པ་མེད་པའི་སྙིང་
སྟོབས་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་རླབས་ཆེ་བ་ལ་ཨང་།
ད་རུང་མོས་ནམ་རྒྱུན་ནངས་སྔ་ལངས་དགོང་
འཕྱི་ཉལ་བྱས་ནས་དབུ་སྐྲ་རླུང་གིས་སྐྱོད་
བཞིན་རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་སྤང་ལ་བཀྲམ་པ་
དང་ལས་ཀ་ཡོད་ཚད་རང་ཉིད་གཅིག་པུས་
འགན་དུ་བླངས་ནས་དཀའ་སྡུག་གི་རྔུལ་ཆུ་
ཅི་འདྲ་ཆེ་རུང་།དེ་ལ་དོ་སྣང་གང་ཡང་མི་
བྱེད་པར་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བདེ་
སྐྱིད་བསྐྲུན་གང་ཐུབ་བྱེད།

ཡུམ་ཆེན་ཨ་མ་ལགས།ཁྱིམ་ཚང་དང་
ཁྱོད་གཉིས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཡིན་པས།
ཁྱོད་ཡོད་ན་ཁྱིམ་ཚང་ཡོད་ལ།ཁྱོད་མེད་ན་
ཁྱིམ་ཚང་ལ་དྲོད་ཁོལ་མེད་པ་ནི་སྨྲ་མི་དགོས་པ་
ཞིག་རེད།ཨ་མས་བུ་ཕྲུག་གི་ཆེད་དུ་བློས་
བཏང་བ་མང་དྲགས་ལ་བུ་ཕྲུག་ཚོས་ཁྱོད་ལ་
དྲིན་གཟོ་ཉུང་དྲགས་འདུག་པས།དེ་ནི་
དངོས་གནས་རྒྱུ་འབྲས་ཤིག་ཡོད་མི་འདུག།
ཨ་མ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་གཟུགས་མེད་
ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་བསྩལ་ཅིང་།ང་ཚོ་ལ་ཁྱོད་ཡོད་
པས་འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་འགྱུར་ལ་རེ་བས་
ཁེངས་ཡོད་ལ།མདང་དགོང་གི་རྨི་ལམ་ཇི་
བཞིན་འཁྲུལ་དུ་འཇུག་སྲིད་པས་དེང་གི་དུས་
རབས་འདི་ནི་ཆར་རྗེས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་དང་
འདྲ་བར་ཁ་དོག་མང་ཞིང་ཡལ་སླ་བའི་དུས་
རབས་ཤིག་རེད།འོན་ཀྱང་ཨ་མས་བུ་ཕྲུག་ལ་
བཅངས་པའི་བརྩེ་བ་ནི་ནམ་ཡང་འོད་ཆེམ་
ཆེམ་དུ་འཕྲོ་བའི་རྒྱུ་སྐར་ཁྲོད་ཀྱི་ཟླ་བ་ནམ་ཡང་

ཡལ་བ་མེད།
ཡུམ་ཆེན་ཨ་མ་ལགས།ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་
དྲིན་ནི་ནམ་མཁའ་ལས་མཐའ་མེད་ལ།ས་
གཞི་ལས་ཁོད་ཡངས།ཁྱེད་ཀྱི་བྱས་རྗེས་
འཛད་མཐའ་མེད་ལ་དཔའ་ངར་གྱི་སྙིང་
སྟོབས་ལ་ཞུམ་པ་མེད།འཇིག་རྟེན་འདིར་
ཆེས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ནི་རྒྱུ་ལོངས་སྤྱོད་གང་
འདྲ་ཞིག་ལོངས་སུ་སྤྱད་རྒྱུ་དེ་མ་ཡིན་པར་དེ་ནི་
བརྩེ་ཆེན་གྱི་བདག་མོ་སྟེ།རླབས་ཆེ་བའི་མ་
ཡུམ་གྱི་བརྩེ་བ་ནི་ཆེས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་དང་
ཆེས་དྲོད་ཁོལ་མངའ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
ཡུམ་ཆེན་ཨ་མ་ལགས།ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་
དྲིན་དེ་ངས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མ་མྱོང་ལ།
བརྗེད་ཀྱང་ག་ལ་སྲིད།ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་
ཆེད་དང་བུ་ཕྲུག་ཚོའི་དོན་དུ་དཀའ་ལས་
མྱངས་དྲགས་སོང་།ཉིད་ཀྱིས་སྐུ་ངལ་ཞིག་
གསོ་རོགས།ངའི་ཨ་མ་ལགས།
༼བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ།༽

ང་རང་ལོ་ལྔ་ཡིན་པའི་དུས་སྐབས་སུ་ཨ་
ཕ་དང་མཉམ་དུ་ལུག་རྫི་བྱས་པ་ཡིན།ཉིན་ཞིག་
གི་དགུན་ཁའི་སྔ་དྲོ་ཞིག་ལ་ཨ་ཕ་ངེད་གཉིས་
ཀྱིས་ལུག་དེད་ནས་འགྲོ་སྐབས་གློ་བུར་དུ་ལུག་
འདྲོག་བཞིན་ཡོད་པས།ང་རང་མྱུར་དུ་སོང་
ནས་བལྟས་པ་ན་སྡོང་རྒན་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་གར་
ཡོང་མི་ཤེས་པའི་ཁྱི་གུ་ནག་ཁྲ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་
འདུག ངས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་པང་དུ་བཟུང་
ནས་ཨ་ཕའི་གམ་དུ་སོང་བ་ན།ཨ་ཕས་ང་ལ་ཁྱི་
གུ་ཆུང་ཆུང་དེ་གང་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བ་ཡིན།མྱུར་
དུ་ཐང་ལ་ཞོག།འདི་ལ་ནད་འདྲ་ཡོད་ན་ཐང་
ཟེར།ངས་ཨ་ཕའི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར་ཁྱིམ་དུ་

ཁྱེར་ཡོང་བ་ཡིན།དེ་ནས་བཟུང་ཁྱི་གུ་དེ་ང་
དང་མཉམ་དུ་ནར་སོན།
དེ་ནས་ལོ་གཉིས་གསུམ་ཙམ་འགོར་
ཟིན།ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཁྱི་གུ་དེའི་ང་ལ་སྤྲོ་
སྐྱིད་ལྡན་པའི་བརྩེ་བ་ཞིག་བྱིན་བྱུང་།དེ་ནི་ཅི་
ཞིག་ཡིན་པ་སུས་ཀྱང་རྟོགས་ག་ལ་སྲིད།དེ་
ནམ་རྒྱུན་ང་དང་ལྷན་དུ་རྩེད་མོ་རྩེ་བ་ཡིན།
གནས་གང་དུ་སོང་བ་དང་དོན་དག་ཅི་ཞིག་
ཡོད་ཀྱང་དེ་དང་ཁ་བྲལ་མ་མྱོང་།ཉིན་ཞིག་གི་
ཕྱི་དྲོ་ཞིག་ལ་ཁྱི་གུ་གློ་བུར་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་
པས། ངས་ག་ས་གང་དུ་བཙལ་པ་ན་རྙེད་རྒྱུ་མ་
བྱུང་བར། ངའི་སེམས་ཧ་ཅང་སྐྱོ་བས་རང་

དབང་མེད་པར་མིག་ཆུ་རྡོག་པོ་འགའ་མུ་ཏིག་
འཐོར་བ་ལྟར་ས་ཐོག་ཏུ་ལྷུང་།
ཉིན་མང་པོ་ཞིག་འགོར་ཀྱང་ད་རུང་རྙེད་
རྒྱུ་མ་བྱུང་། ཉིན་ཞིག་ངའི་རྨི་ལམ་ནང་།ང་
ཡིད་ཆད་ནས་སྒོ་འགྲམ་དུ་ངུས་ནས་བསྡད་ཡོད་
སྐབས། དེ་ངའི་གམ་དུ་ཐོན་འདུག་པས།ང་
དགའ་སྤྲོ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་ངུ་མཚམས་བཞག་སྟེ་
མགོ་བོ་ཡར་བཀྱགས་ནས་བལྟས་པ་ན།ཁྱི་གུའི་
ལུས་ཧྲིལ་བོར་ཁྲག་གིས་བརྫིས་ནས་མིག་མཐར་
མཆི་མ་འཁོར་བཞིན་ང་ལ་ལྟ་བཞིན་འདུག།
ངས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་སེམས་སྐྱོ་བས་ངུས་པ་ཡིན།
ཅུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་ཁྱི་གུ་ནག་ཁྲའི་མིག་ཆུ་རྡོག་

པོ་འགའ་འཐོར་བཞིན་ཉམ་ཐག་པའི་ངང་ང་ལ་
བལྟས་ཏེ་མིག་རྡེབ་དབང་ཙམ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་
འདི་དང་ཁ་བྲལ་སོང་།
ངས་སྐྱོ་གདུང་གི་མཆི་མ་འདོན་བཞིན་
སེམས་སྡུག་གི་ཀློང་ནས་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་
ན་ཟུག་ཅིག་སྐྱེས་པས་སྐད་གསེང་མཐོན་པོའི་
ངང་ནས་ངུ་འབོད་བྱས།གློ་བུར་དུ་མི་ཞིག་གིས་
ངའི་མིང་ནས་འབོད་ཀྱིན་འདུག།ང་རང་
འཚབ་འཚུབ་ངང་གཉིད་སད་བྱུང་།མིག་ཕྱེས་
ནས་བལྟས་པ་ན་ཡོད་ཚད་ངའི་རྨི་ལམ་ཡིན་པ་
གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།
༼ལྷ་མོ་སྒྲོལ་མ།༽

མྱུ་གུ་གསར་དུ་འབུས་པའི་གཞོན་ནུ་མའི་འཛུམ་མདངས།།
བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོ་དར་བའི་ཡིད་འོང་གི་མཛའ་གཅུགས།།
ཉེ་ལམ་དགའ་མའི་བརྩེ་འཛུམ་ཡང་ཡང་དུ་དྲན་རུང་།།
སྐྱོ་བ་ཁོག་དུ་བཅུག་ནས་ཐབས་མེད་པར་བུད་འགྲོ།།
ས་མཐའ་འདི་ནས་སྒུག་པའི་ལོ་ཟླ་ནི་གྲངས་མེད།།
སྙིང་སྡུག་པད་མ་འདྲ་བའི་ཞལ་རས་དེ་མ་མཐོང།།
བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོ་ཅན་གྱི་ཟུར་མིག་ཅིག་འཕངས་ན།།
ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོའི་སྣང་བ་འགོག་མེད་དུ་སྐྱེས་བྱུང་།།
མྱུ་གུ་ཁྱེད་ནི་གཙང་བོའི་འགྲམ་ངོགས་ན་སྐྱེས་ཤིང་།།
དྭངས་ཤིང་རྫ་ཆུ་སྔོན་མོས་བསུ་མ་ཞིག་བྱས་ན།།
མྱུ་གུ་གསར་དུ་འབུས་པའི་ལང་ཚོ་འདི་དར་དུས།།
རྫ་ཆུ་མཉམ་འཐུང་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཞིག་ལོས་ལྡན།།
ཚིགས་དྲུག་སྨྱུག་མ་འདྲ་བའི་སྐྱེ་གཟུགས་དེ་མཐོང་ན།།
ཡིད་སེམས་འཕྲོག་པའི་གཞོན་སྐྱེས་བུ་མོ་དེ་ཁྱོད་རེད།།
སྐད་ངག་ཁུ་བྱུག་འདྲ་བའི་གསུང་སྐད་འདི་སྒྲོག་ན།།
ང་རང་རང་དབང་མེད་པར་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བྱུང་།།
མི་རྟག་འཁོར་བའི་གྲོང་དུ་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ཐོས་ན།།
བསྐལ་བ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ལྡན་རུང་།།
ཡིད་སེམས་ཁྱེད་ལ་འཁོར་བའི་འབྲོག་ཐང་གི་བུ་མོ།།
འཇོ་སྒེག་ཅན་གྱི་ན་ཆུང་སྒེག་ལྡན་མ་དྲན་བྱུང་།།
༼རྩེ་ཐང་བློ་སྨྱོན།༽

ཁྲ་ཚོམས་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་སྤང་ལྗོངས་ན།།
ན་ཆུང་བུང་བའི་ཚོགས་རྣམས་གར་ལ་རྩེན།།
རྟ་ནོར་ལུག་གིས་སྔོ་ལྗང་རྩྭ་ཐང་ཁེབས།།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་གཡང་གི་ར་བ་ཡིན།།
དྭངས་གསལ་མཚོ་ལ་ཤར་བའི་ཉ་གང་དང་།།
དོ་ནུབ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་མཐོང་བ་ན།།
མིག་ཟུང་གཉོམ་པོ་ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་འཁྲེང་།།
ཕ་ཡུལ་གཡང་གི་རུ་མའི་འཚོ་གནས་ཡིན།།
གཙང་ཆུ་སྔོན་མོ་ལྷུང་ལྷུང་མདུན་དུ་བཞུར།།
སྒོ་ཕྱུགས་བག་ཡངས་རྩྭ་ཆུ་རོལ་དང་ལྷན།།
ཡུལ་མིའི་དགོད་སྒྲ་འཁྱིལ་སའི་སྤང་ཁུད་དེ།།
དྲན་པའི་ཀློང་གི་ཕ་ཡུལ་ཅི་འདྲའི་མཛེས།།
ཁྲ་ཚོམ་དཔྱིད་ཀྱི་མེ་ཏོག་རྣམ་པར་བཀྲ།།
ཡིད་འོངས་སྦྲང་ཆར་བསིལ་མ་འབབ་པའི་ཁྲོད།།
སྐྱིད་པའི་འབྲོག་གི་ལ་དང་ལུང་པ་རྣམས།།
བུ་མོ་ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤིང་ཡིན།།
༼སློབ་མ།དབང་ཐང་སྐྱིད།༽

སེམས་གླེང་བ།
ཚོར་བའི་ཟེགས་མ་སྙིང་གི་པདྨོ་ལས་བཞད་ཅིང་།།
དུང་བའི་འོ་ཐིགས་མིག་གི་མེ་ཏོག་ལ་སིམ་པས།།
འཇིག་རྟེན་ཕྱི་ནང་སྙིམ་པའི་མཐིལ་ཁུག་ནས་འདས་སྟངས།།
འཁོར་བའི་གྲོང་ལ་བཀོད་པའི་གཤིས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ནམ།།
འཚོ་བ་གླེང་བ།
སྐྱིད་ལ་འགྲོགས་པ་དབྱར་ངོའི་ཆར་ཟིམ་གྱི་ན་བུན།།
སྡུག་གིས་གཤེ་བ་ལོ་ཟླའི་རྨུ་ཐག་གི་གར་འཇོ།།
འདུ་འབྲལ་རི་མོ་སྙིང་ཁའི་སྲོག་རྩ་རུ་བརྒྱུས་པས།།
འབྱུང་བོའི་བེམ་རོ་རྒྱུ་བའི་སྣང་ཚུལ་འདི་སྙིང་རྗེ།།
རང་དབང་གླེང་བ།
སྒྲེན་པོར་འགྲེང་ན་ཀུན་གྱིས་མཛུབ་ཀེར་ངང་འཕྱ་ཞིང་།།
རྒྱས་པོར་བསྣམས་ན་ཕུར་ཚུགས་མིག་ལྕག་གིས་གཞུ་བ།།
དབུ་ལྕོག་དགྱེས་པའི་གནས་ལ་སྡོད་ཐབས་རང་མེད་ན།།
མགོ་བོ་དང་ཁར་སྨད་ནས་གྲལ་མཐར་སྒུར་ལོས་ཆོག།
ཁྱིམ་ཐབ་གླེང་བ།
ཐབ་མེ་ལྡིར་ལྡིར་ཆུ་ཁོལ་སློག་སློག་ངང་འབྱིན་ཞིང་།།
ཨོ་ལོའི་གཉིད་དེ་ཞི་ལའི་ཁ་འདོན་དང་འདྲེས་པ།།
སྲོད་ལ་ཧལ་བའི་མི་ཕོས་ལག་འཁོར་དེ་དཀྲུག་ཞོར།།
བག་འདྲེས་ཆེ་བའི་བདག་མོས་རྒྱབ་ཤ་ལ་བསྙེས་འདུག།
འདོད་པ་གླེང་བ།
ཕྱུག་པོའི་གླུད་གཏོར་སྣོམ་དུས་གསུར་ལྡག་ཏུ་སྐྱེ་ཞིང་།།
སྒེག་མའི་དཔྱི་རྐང་ནུ་རྒྱགས་མིག་སྐྱི་ལ་ཚ་བའི།།
ཧམ་དངན་འདོད་པའི་མཆུ་སྒྲོས་ཁ་ཆུ་ཡིས་འཕྱངས་ཏེ།།
མགོ་བོ་དགྱེས་ནས་འཕྱན་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བྱོལ་སོང་།།
༼ཚོན།༽

བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་
ཁོང་ན་གནས་པའི་སྐར་མ་འོད་ཆེན་ཞིགརྒན་པ་རྣམས་ཀྱི་མིག་མདུན་དུ་གནས་པའི་
བསམ་མེད་ཀྱི་བྱིས་པ་མ་རབས་ཤིག བྱིས་དུས་
ཀྱི་ང་ལ་བསམ་གཞིག་མང་པོ་མེད་ལ་སྡུག་བསྔལ་

ཡང་མེད།དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཕུགས་བསམ་ཞེས་
པ་དེའང་གཏན་ནས་མེད།
དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་འགྲོས་ཤིག་གམ་ལོ་
ཟླའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་ང་ཡང་ནར་སོན་ཏེ་
ཤེས་རིག་གི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ལ་བགྲོད་པར་ལྟ་
གོན་བྱས།ང་རང་ཆུང་དུས་ནས་བཟུང་ཤེས་བྱ་
ལ་ལྟོགས་པས་ཟས་དང་སྐོམ་པས་ཆུ་འདོད་པའི་
བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ང་
ཡང་ནོར་འཛིན་ཨ་མའི་ཕང་བ་རུ་
ལང་ཚོའི་ཁོ་ལག་རྫོགས་ཏེ་མཚར་
སྡུག་གི་ཤེས་བྱའི་མཛོད་འཛིན་
ཏེ་མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་བུ་
མོའི་ཐོས་བརྩོན་གྱི་གླིང་ཀ་
འདིར།ཚེ་སྲོག་ཆུང་ཆུང་ཞིག་
གིས་མ་འོངས་མདུན་ལམ་ལ་རེ་
བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཕྱུག་སྟེ་བརྩོན་
སེམས་ཀྱི་སྙིང་རུས་མི་དམན་པ་བསྐྱེད།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་ལ་རིག་པའི་ལྡིང་ཁང་ཞིག་
ཏུ་འགྲིམ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་དྲག་པོ་ཞིག་ཡོད་
ལ། ནག་ནོག་གི་དྲི་མས་མ་གོས་པའི་ལྷད་

མེད་དྭངས་གཙངགི་བསམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།
བྱིས་དུས་ཀྱིས་ངའི་རྨི་ལམ་ཁྲོད་ནམ་ཡང་སློབ་
གླིང་ཞིག་ཏུ་ཅི་ཞིག་བོར་ཟིན་པའམ་ཅི་ཞིག་
བརྗེད་སོང་བ། གནས་དེར་རིན་ཐང་བྲལ་
བའི་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་ལྷག་སོང་བ་བཞིན་དེ་
འཚོལ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་དེས་ང་ལ་ནམ་ཡང་རྨི་
ལམ་དུ་ཡང་སྐུལ་མ་ཡང་ཡང་བྱས་ལ། སྐུལ་

འདོད་ཀྱི་ཅོང་བརྡ་སྙན་མོ་ཞིག་ནམ་ཡང་ངའི་སྒྲ་
འཛིན་རྣ་བའི་ཡུལ་ལ་བར་མེད་དུ་སྙན་ལྷང་ལྷང་
གིས་གྲག་བཞིན་མཆིས།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་ལ་རེ་བ་དང་འཚོལ་
སྙེགས་གྲངས་མེད་ཅིག། སྤྲོ་སྐྱིད་དང་འཛུམ་
མདངས་དངོས་མ་ཞིག།ལྷག་བསམ་དང་
དགོད་སྒྲ་གཙང་མ་ཞིག། དེ་དག་རེ་རེས་
ངའི་མདུན་ཐད་དུ་མུན་པའི་སྟོབས་འཇོམས་་
བྱེད་ཀྱི་མར་མེ་བསྒྲོན་ཏེ་ང་ལ་ལམ་སྟོན་མཛད།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་རང་ཉམ་ཆུང་ཞིང་མཛེས་སྡུག་
གིས་བཀླུབས་པའི་རེ་ཆེན་མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་
རེ་བ་ཆུང་ཆུང་རེ་རེའི་ཁྲོད་ནས་ང་ལ་བརྗོད་
ཀྱིས་མི་ལངས་པའི་སྤྲོ་བ་ཞིག་དང་འཛུམ་

མདངས་ཤིག། སྤྲོ་སྐྱིད་དང་རེ་བ་དེ་དག་
ནི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ངའི་བློས་ཐུབ་གྲོགས་མོ་
ཡིན། དེ་དག་ནི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ངའི་མདུན་
སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་འཚོ་བའི་སྒུལ་
ཤུགས་ཡིན།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་ནི་དགའ་སྤྲོ་ཁོ་ནའི་ཁྲོད་
ནས་ནར་སོན་ཞིང་། དགའ་བ་ལས་སྐྱོ་བ་མི་
ཤེས་ལ་བདེ་སྐྱིད་ལས་སྡུག་བསྔལ་མི་རྟོགས་པའི་
བུ་མོ་ཞིག། དགོད་སྒྲ་ལས་ངུ་སྒྲ་མི་ཐོས་ཤིང་རེ་
སྙེག་དང་རྨི་ལམ་གྱིས་ཕྱུག་པའི་བུ་མོ་ཞིག།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་རང་། དྲིན་ཆེན་ཕ་
མའི་སེམས་ཁོང་གི་དྲོད་ཐིགས་ཡིན། རེ་
བའི་དར་ཆ་ཡིན།གཞིས་ཁྱིམ་ཞིག་གི་བདེ་
སྐྱིད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཡིན། མིང་སྲིང་སྤུན་
མཆེད་ཚོའི་སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན། བྱིས་
དུས་ཀྱི་ང་རང་།ལོ་ཟླའི་གཅེས་ཕྲུག་ཡིན།
བརྩེ་སེམས་ཀྱི་དྲོད་ཀྱིས་གསོས་པའི་བརྩོན་
པའི་རུ་དར་ཡིན་ནོ།།
༼གཡང་མོ་མཚོ།༽

ཡུམ་ཆེན་གྱི་ཨ་མ། སྨྲེང་བས་སྐྱོམ་པའི་དྲན་ཤིང་།

བདག་གི་རྨི་ལམ།

བྱིས་དུས་ཀྱི་ང་རང་།

སངས་རྒྱས་རེབརེ་གངསློ་མ་སྒྲིརེགསྒྲིས་རེགསྒྲི་གནས་ཕོ་སློབྲང་ག་སྒྲིསློབསློ་མའི་སྒྲིརྩོམསློ་ཡིགསྒྲི་ཆེདརེ་བསྒྲིགསྒྲིས།

ཕ་ཡུལ།

སྣ་ཚོགས་གླེང་བའི་ལེའུ།