

མངོས་
སྟན་
ཞི་
བའི་
ཕྱི་
མ།



འགྲོ་སའི་རྫོག་ཅལ་ལམ་ཡང་གཅིག་པ་རེད།
སྟོང་སའི་ཁང་པའི་བྱིལ་ཡང་གཅིག་པ་རེད།
སྟེ་བྱི་བའ་བཟའ་སའི་འདུག་སྟེགས་ཀྱང་།
བར་ཁྱམས་གཅིག་གི་བར་ཐག་མ་གཏོགས་མེད།

དབྱིད་འགོའི་མེ་ཏོག་བཞད་རྒྱས་མཉམ་དུ་ཡོད།
དགུན་འཁྱུག་ཁུང་འདྲེས་རྒྱས་མཉམ་གྲང་རེད།
ར་བ་གཅིག་གི་ནང་ལ་མཉམ་གནས་པས།
ཕལ་ཆེར་མཐོང་ན་མཉམ་མཐོང་ཡིན་ངེས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ང་ཡིས་ཁྱེད་རང་ངོ་མི་ཤེས།
མི་ཤེས་མ་ཚད་མཐོང་ཡང་མ་ཉྱེད་བ།
བག་ཆགས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུའུ་ཁྱེད་ཁྱོ་བོ་ལ།
རྒྱལ་གྱི་ཆ་ཡང་མ་བསྐྱས་གསལ་པོ་རེད།

སྟོང་ལ་ཉི་མའི་ཁ་ཞུན་རི་ཅེ་ན།
དམར་ལ་འོད་ཀྱིས་བྱུག་པའི་དགོང་ཀ་དེར།
བསེལ་བའི་རྒྱང་ལྗང་ཆར་པས་བརྒན་པ་ཡིས།
ལུས་ཀྱི་གྲང་རེག་སེམས་ཀྱིས་བྱབ་མ་བྱུང་།

རེ་ཞིག་རྟོལ་མེད་མགོ་བོ་གྲག་བྱས་ཏེ།
སུན་པའི་སྣང་བ་ས་རྩ་བྱར་བལྟར་ཆོ།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་རེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་གས།
བདག་ཡིད་ཀྱི་མུད་འདབ་མ་བྱོགས་བཅུར་བཞད།

རང་བྱུང་ངག་གི་སྒྲ་རྒྱལ་རྒྱང་ལ་ཞོན།
སྟེ་མའི་གར་གྱིས་མཉེན་ལྷག་ན་དབང་དུ།
འགོག་མེད་ཆོར་བའི་སྟོང་བྱེད་ཤེས་པ་ཡང་།
སེལ་སེལ་འཐོར་ཁིང་བྱོགས་དང་བྱོགས་སུ་བྱམ།

སྟེ་ཆོག་གཅིག་ལ་ངག་གིས་སྒྲོར་བ་ཡིན།
ཆོག་གི་དོན་ཁོ་སྟོང་ས་པའི་དྲེགས་པ་གཞིམ།
དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཅིང་རིང་དུ་གྱེར་བ་ཡིས།
སྟན་པ་རྒྱས་གསེང་སྟེ་མ་ལྟར་ཞེན་ཞིང་སེམ།

དེ་ལྟར་ཁྱེད་ནི་དབྱངས་ཅན་ལྟ་ཡི་སྟས།
བདག་འདྲའི་མོས་དད་ཅན་གྱི་བགོ་སྐལ་ལ།
དངོས་གྲུབ་མཆོག་གི་ཚུལ་དུ་གནངས་བ་ལ།
དཔྱིད་ཤེས་བདག་ཀྱང་འཕྱང་མོའི་གནས་སུ་བྱགས།

འགྲོ་སའི་རྫོག་ཅལ་ལམ་ཡང་གཅིག་པ་རེད།
སྟོང་སའི་ཁང་པའི་བྱིལ་ཡང་གཅིག་པ་རེད།
ང་ཡིས་ཁྱེད་རང་ཤིན་ཏུ་ངོ་ཤེས་པས།
རྟག་ཏུ་མཐོང་ན་དགའ་བ་དཔག་མེད་འཕེལ།

དེ་ལྟར་ཡང་ཁྱེད་ནི་ཐང་གའི་དོགས།
མངོས་སྟན་ཞི་བའི་ལྟ་མོའི་ངང་རྩལ་བཞུགས།
བདག་ནི་དེ་གའི་བྱི་ནང་སྤྱང་བ་པོ།
ལྟ་བཅའ་ལས་རེག་ཐབས་ཡོད་མ་ཡིན།

རེག་ཀྱང་ཅི་བྱ་རྩོད་ན་ཁྱོད་གྲུད་རེད།
ཁྱེད་ཉིད་རྟག་ཏུ་ཡོན་ཏན་བྱི་བའི་དབུས།
ངག་དབང་ལྟ་མོའི་ཆབ་བྱས་བཞུགས་མཛོད་དང་།
དེ་བས་ལྷག་ཅིག་བསོད་ནམས་མི་དགོས་ཨང་།

ང་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་གསུམ་སྟེད་ཆལ་ལས།
འཁྱུངས་པའི་མངོས་པ་ཡོད་དོ་བྱོགས་གཅིག་ཏུ།
སྟན་ཆོག་ངག་གི་ལམ་དུ་བཀོད་བྱས་ཏེ།
བདེ་བའི་ཕུན་ཆོག་ས་ཟད་མེད་ལམ་དུ་བཏེགས། །

༼རྒྱང་རིང་བསོད་ཐར༽

ཕལ་བའི་སྟེ་སྐད་སྟེ་བོ།

རེ་བའི་ཕུགས་འདུན་གཏུ་སྟེད་ཁར་ཉར་ཏེ།
ལས་ཀྱི་རྒྱང་ལམ་རིང་མོ་ཞབས་རྒྱས་བཏབ་དུས།
མྱི་ཁའི་ན་བུན་བཅིངས་པའི་རི་བོའི་སྟེད་ནས།
སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདུ་རེ་རེ་དབྱངས་སུ་གྱེར་འདོད།
མ་བཅོས་ཡིད་ཀྱི་མཆོ་མོའི་བརྒྱབས་སྟོང་གིས།
འཁྱེད་སེམས་བཅེ་བས་བརྟས་པའི་མཆོ་མཐའི་ལྷན་ལ།
ངལ་མེད་རིང་བའི་ཡུལ་ནས་ཁྱེར་རྩལ་བསམ་ན།
མི་སྒྲུའི་བརྒྱལ་ཞུགས་བཟུང་ཡང་བཅོ་བའི་གཞིམ།
མ་སྐྱེས་ཨ་མའི་བཞིན་རས་ཡིད་དཀྱིལ་བསྐྱམས་ཏེ།
ཕྱིར་མིག་ཞེ་ཆགས་སྟེལ་མ་ཁོག་ཏུ་བརྟོས་ཞོར།
རྒྱང་རིང་ས་མཐའི་གྲང་དུ་ཁེར་བྱར་ཆས་དུས།
བས་མཐའི་སྤྱང་རྒྱུ་དེད་གཉིས་རྒྱ་བོ་ཡིན་པ།
རྒྱལ་གཡིང་ལེ་མོའི་མཆོ་གཅིགས་རྫོ་མོའི་བར་ནས།
གཞོན་པའི་ལང་ཆོ་སྟོ་མ་བག་མེད་བརྒྱགས་དུས།
སེམས་ཀྱི་སྟོ་བའི་གདུང་སངས་ཡུལ་གྱི་རེ་ལ།
འཛིན་མེད་བྱང་ཁོག་སྟོད་ཀྱི་རྩ་མོ་ཤོར་སོང་།
སྟེག་སྟེག་སྟེའུ་ཁྱེད་ལྟ་ཡི་བྱག་གིས་བྱས་ཤིང་།
མདུན་འགོག་སྐར་ཡོལ་སྟེ་མེར་རྒྱང་བྱས་འཁྱར་ན།
རྒྱལ་རྟོག་ཆོན་གྱིས་བསྐྱད་པའི་བྱི་མ་ལེབ་ལྷས།
དྲུང་ཞེན་སྟེད་ཆལ་དབུས་ན་དལ་གྱིས་འཕུར་འགྲོ།
ཐོབ་འདོད་རེ་བའི་སྟོང་གི་མཆོན་སྐར་རྒྱས་དུས།
བདག་ནི་སྤྱང་པོའི་གལ་གྱི་སྤྱང་དབུལ་ཡིན་པ།
ཆོག་ཤེས་ནོར་བུ་མེ་འབར་བྱང་ཐོག་སྟོན་ན།
ཡིན་རྫོང་བྱུག་པའི་ཕལ་གྱིས་དོ་རྒྱ་མི་ཡོང་།
སྟོང་བསམ་སྟེ་མའི་མཁའ་དུ་ལག་པ་བསྐངས་ཀྱང་།
སྤྱང་འཁྱམས་ཨམ་སྟེག་ཅམ་ཡང་རེག་པ་མེད་ན།
རང་འདུན་ཕུགས་བསམ་ནོར་བུ་འཐོབ་བྱའི་ཆེད་དུ།
ཐོབ་ཤོར་འཕྲང་ལམ་སྟེ་མོ་བཀལ་ནས་ཆས་དགོས།
༼དབྱངས་རྩེབ༽

ཉི་མ་རྒྱབ་རིར་ཡོལ་དུས།

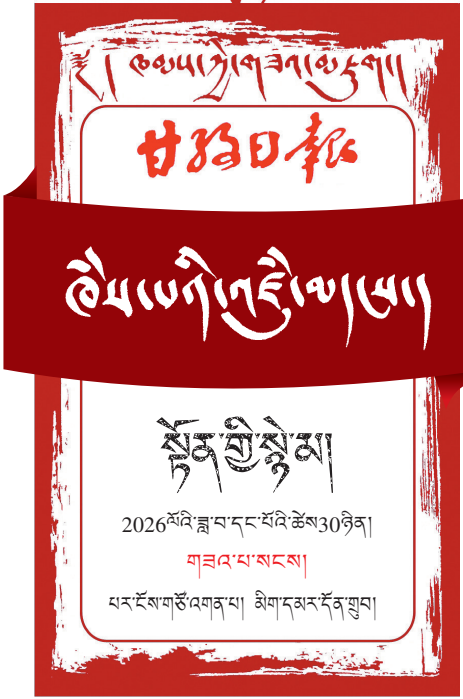
མངོས་ཤིང་སྟེག་པའི་མཆོམས་སྟེན་མངོས་པོ་དེ་ནི་ཞེན་
ཆགས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བཟོ་ལྟ་སྟོན་བཞིན་ཆང་ལ་ལོག་སོང་། རི་
ཁ་རུ་ཡོད་པའི་འཕྱོག་མོ་དེ་དང་དེའི་འཆོ་བཞིན་པའི་ནོར་ཁྱེད་ག་
ཀྱང་གོ་མ་ཁ་གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ཏེ་ཆང་ལ་ལོག་སོང་། ས་
སྟོང་ནི་སྟེ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱང་འཁྱེད་ཐབས་བྲལ་བའི་ལན་ཆགས་
ལྷག་མ་དེ་ཡིན་ནམ། ཡོད་ཆང་ཆང་ལ་ལོག་པའི་རྒྱུ་ཤུལ་དུ། ས་
སྟོང་ནི་ཨ་མ་མེད་པའི་དུ་སྟེག་འཁྱམ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར། བྱི་
ནང་ནག་པོ་ནག་རྒྱང་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་ལ་བལྟས་ནས་འདུག།
ཁོ་རང་དོད་ཁོལ་ལྟར་པའི་གནས་ཆང་གང་ཞིག་ལ་ལོག་ས་ཡེ་ནས་
མེད། དེ་ནི་ལན་ཆགས་གང་ཞིག་ལ་ལན་པ་ཡིན་མིན་སྟེ་གྲང་མི་
ཤེས་ལ། དེའི་བྱོགས་ལ་བསམ་གཞིག་གཏོང་མཁན་ཡང་སྟེ་ཡང་
ཡོད་མི་སྤིད་དོ།

ས་སྟོང་ལ་མིག་བྱང་ཆ་གཅིག་ཡོད། མིག་བྱང་དེ་ཡིས་ལམ་
ལམ་འཆར་བའི་ཉི་འོད་དང་མངོས་སྟེག་ལྟར་ལྟར་པའི་ནམ་མཁའ་
མཐོང་མི་ཐུབ། མིག་བྱང་དེ་ནི་ཉི་འོད་མཐོང་བྱིར་དུ་བྱི་དགོས་པ་
ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཉི་མ་རྒྱབ་ཁའི་གྲུས་གདུང་དང་། སྟེ་གདུང་གི་
འཆོ་བ། འཆོ་བ་དེས་སྟེད་པའི་འདྲ་འབྲལ་མཐོང་བྱིར་དུ་བྱི་དགོས་
པ་ཞིག་རེད། ས་སྟོང་གྱི་མིག་བྱང་དེ་ཡིས་རྒྱང་རིང་མཐོང་མི་ཐུབ།
རྒྱང་རིང་ན་ཡོད་པའི་ཉི་མ་དེ་བས་མཐོང་མི་ཐུབ། ཁོས་མཐོང་བ་ནི་
སྟེ་གྲང་མཐོང་ན་མི་འདོད་པའི་སྟོ་རྒྱང་གི་སྟན་པ་ཁོ་ནའོ།

ས་སྟོང་ནི། འབབ་འཐབ་ཀྱི་འཐབ་ར་ཞིག་དང་འདམ་ག་
མང་པོའི་བར་ན་སྟོང་པའི་མི་ཆོ་ཞིག་དང་གཏན་ནས་མི་མཆུངས།
ཁོ་ལ་སྟེ་འཆོ་དང་རྒྱང་རིང་བསྐྱགས་པའི་འདུན་པ་ཡེ་ནས་མེད།
ཁོ་རང་རྒྱང་དུ་ཞིག་གི་བློ་ཡི་གྱིས་སྟོན་པ་ལྟར་བྱེད་སྟེ་ལ་ཆོག་
སྤྱང་མ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མངོས་སྟེག་ལྟར་པའི་མེ་ཏོག་གི་དྲི་
བསྐྱང་ཅི་དགར་མནམ་ཆོག། ཤིན་ཏུ་སྟོང་འཇགས་ཡིན་པའི་ས་
སྟེ་མ་རེད། ཁོས་རྒྱང་རྒྱང་དུ་བཞུར་བའི་རྩ་ཕན་ལ་རྩ་བ་སྐྱགས་
ནས་ཉ་ཅང་བདེ་སྟེད་ལྟར་པའི་ནམ་མཁའ་གཞན་ཞིག་འཆོལ་
ཐུབ།

ཉི་མ་རྒྱབ་རིར་ཡོལ་དུས། ས་སྟོང་ནི་ཞི་འཇམ་གྱིས་རྒྱར་
རྒྱར་འོངས་ཏེ། འཕྱོག་མོ་དཀྱུས་མ་ཞིག་གི་སྟེའི་ལན་བུའི་ནང་
དུ་གནས་ཆང་བཅའ་ཆོག། གནས་ཆང་དེ་ནས་ཞིགས་པའི་ཉི་
ཟེར་གྱི་འོད་མདངས་མ་འཆར་བར་དུ་བཞུགས་ཆོག། དུས་
ཡུན་རིང་རྒྱ་མེད་ཀྱང་ཉི་ཟེར་ས་ལ་མ་འཕྱོས་པའི་བར་སྐྱགས་
དེར་གནས་དེ་ནས་ཞི་འཇགས་ཀྱིས་སྤྱང་ལ་གསོ་ཆོག། འཕྱོག་
མོ་དེ་ནི་སྟེ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལུས་ལ་སྟེ་དྲི་འཐུལ་བའི་འཕྱོག་མོ་
ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྟོས་རྩ་སེམ་སེམ་འཐུལ་བའི་འཕྱོག་མོ་
ཞིག་ཡིན་ངེས། དོན་དུ་དེ་ནི་སྟོང་ལ་ཉི་བའི་དུ་མོ་ཞིག་ལས་
འཕྱོག་མོ་ཞིག་ཡིན་མི་སྤིད་ཨང་།

༼རྒྱང་རྒྱང་༽



མི་	ཚོ་མ་
ཆོས་	རིག་
བྱི་	གི་
བསམ་	དར་
སྟོ་	ཆ་
གནས་	མཐོན་
སར་	པོར་
ཁྱལ།	སྤྱང་།



ཉི་གཞིན།