པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ4པའི་ཚེས29ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

དམག་མི་ཞིག་གིས་གཞུང་ལམ་དུ་གོམ་ཆེན་སྤོས་ནས་འགྲོ་
བཞིན་ཡོད།གཅིག…གཉིས།གཅིག…གཉིས་ཟེར་བཞིན་རྒྱབ་
ཏུ་དམག་ཁུག་ཁུར་ཞིང་སྐེད་པར་གྲི་རིང་ཞིག་བཏགས།རྒྱུ་མཚན་
ཁོ་རང་དམག་འཁྲུག་ཏུ་ཞུགས་མྱོང་ལ་ད་ལྟ་ཕྱིར་ཡུལ་དུ་ལོག་
གྲབས་ཡོད།ལམ་དུ་ལྷ་མ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཅིང་མོའི་མཆུ་ཏོ་རང་
གི་བྲང་ཁའི་ནུ་མར་ཐུག་ལ་ཉེ་བས་ཞེན་ལོག་པ་ཞིག་འདུག།ལྷ་
མས་དགོང་མོ་བདེ་ལེགས།ཁྱོད་ཀྱི་གྲི་ངོ་མ་ཡག་པོ་འདུག།ཁུག་
མའང་ངོ་མ་ཆེན་པོ་འདུག།ཁྱོད་ནི་དམག་མི་མིང་དོན་མཚུངས་
པ་ཞིག་རེད།ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་སྒོར་མོ་ཅི་ཙམ་འཐོབ་འདོད་ན་དེ་
ལྟར་འཐོབ་ཐུབ་ཅེས་བཤད་པ་རེད།དམག་གིས་ལྷ་མར་བཀའ་
དྲིན་ཆེ་ཞེས་བཤད་དོ།།
ལྷ་མས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྡོང་རྒན་དེ་མཐོང་བྱུང་ངམ་ཞེས་བཤད་
ཞོར་དུ་འགྲམ་གྱི་སྡོང་པོ་དེ་བསྟན་ནས་ནང་ལ་ཁོག་སྟོང་རེད།གལ་
ཏེ་ཁྱོད་སྡོང་འགོར་འཛེགས་ཐུབ་ཚེ་ཁུང་བུ་ཞིག་མཐོང་ལ།ཁུང་
བུའི་ནང་དུ་འཛུལ་ན་སྡོང་པོའི་ཁོག་ཏུ་འགྲོ་ཐུབ།ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐེད་
པར་ཐག་པ་ཞིག་བཏགས་ནས་ཕྱིར་ཡོང་དུས་འཐེན་ཆོག་ཅེས་བཤད།
དམག་གིས་ང་སྡོང་པོའི་ནང་དུ་སོང་ནས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་
ཞེས་དྲིས་པར།སྒོར་མོ་ལེན་ཆོག་ཅེས་མོས་ལན་བཏབ།ཁྱོད་རང་
སྡོང་པོའི་ནང་དུ་འཛུལ་རྗེས་བར་ཁྱམས་ཁོད་ཡངས་ཤིག་མཐོང་ཐུབ།
དེར་གསལ་ཆ་ཡོད་པའི་གློག་སྒྲོན་བརྒྱ་ལྷག་སྦར་ཡོད་པས་མཐོང་
ལམ་ཧ་ཅང་གསལ། དེ་ནས་སྒོ་གསུམ་ཡོད་པས་མ་ཚད་སྒོ་ཡང་ཕྱེ་
ཐུབ། རྒྱུ་མཚན་ནི་སྒོའི་ལྡེ་མིག་ཟྭའི་འགྲམ་དུ་བཞག་ཡོད།ཁྱོད་
ཁང་མིག་དང་པོའི་ནང་སོང་རྗེས་སྒམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་ཅིང་སྒམ་ཐོག་
ཏུ་ཁྱི་ཞིག་ཉལ་ཡོད་ལ་དེའི་མིག་ཟུང་ཆེ་བ་ཇ་ཕོར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད།
འོན་ཀྱང་དེར་ཁ་ཡ་བྱ་མི་དགོས།ངའི་དྲ་མིག་སྔོན་པོ་ཅན་གྱི་སྨད་
གཡོག་འདི་ཁྱོད་ལ་སྟེར།ཁྱོད་ཀྱིས་སྨད་གཡོག་དེ་ས་ལ་བཏིང་རྗེས།
མགྱོགས་པོ་ཁྱི་དེ་ཁྱེར་ཡོང་ནས་སྨད་གཡོག་ཐོག་འཇོག་དགོས།དེ་
ནས་སྒམ་པོའི་སྒོ་ཕྱེས་ནས་སྒོར་མོ་ག་ཚོད་དགོས་ན་དེ་ཙམ་ལེན་ཆོག་
ཅིང་སྒོར་མོ་ཚང་མ་ཟངས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན།གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་
དངུལ་གྱི་སྒོར་མོ་ལེན་བསམ་ན་ཁང་མིག་གཉིས་པར་འགྲོ་དགོས།
ཡིན་ནའང་དེ་ན་ཁྱི་ཞིག་ཡོད།ཁྱིའི་མིག་དེ་ཆུ་འཁོར་ལྟ་བུ་ཆེ་ཡང་
དེར་ཁ་ཡ་བྱ་མི་དགོས།ཁྱི་ངའི་སྨད་གཡོག་ཐོག་ཏུ་བཞག་པས་ཆོག་
ལ་དེ་ནས་སྒོར་མོ་ལེན་ཆོག།འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་གསེར་གྱི་སྒོར་མོ་
ལེན་བསམ་ན་དེ་ཡང་མི་འགྲུབ་པ་མེད་པས་སྒོར་མོ་གང་འདོད་
འཁྱེར་ཆོག།གལ་ཏེ་ཁང་མིག་གསུམ་པར་ཐོན་པར་ཆ་བཞག་ན།
སྒམ་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཁྱི་ཡི་མིག་ཟུང་ནི་མཆོད་རྟེན་ཟླུམ་པོ་ལྟ་བུ་
ཡོད།འདི་ནི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཁྱི་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་སྐྲག་
མི་དགོས་ཤིང་ངའི་སྨད་གཡོག་ཏུ་བཞག་ན་གནོད་མི་བྱེད།ཁྱོད་
ཀྱིས་སྒམ་ནས་གསེར་གྱི་སྒོར་མོ་གང་འདོད་འཁྱེར་ཆོག་ཅེས་བཤད།
དམག་གིས་འདི་བཟང་ཡང་ངས་ཁྱོད་ལ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་
ཆེད་གླ་ཅི་འདྲ་སྟེར་དགོས།ཁྱོད་ལ་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པ་དཔེ་སྲིད་
རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་པར།ལྷ་མས་ཅི་ཡང་མི་དགོས།སྒོར་མོ་ཅི་
ཡང་མི་དགོས།ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་མེ་ཆ་རྙིང་པ་ཞིག་ཡོད་དེ་འཁྱེར་
ཡོང་པས་ཆོག།དེ་ནི་ངའི་ཨ་ཕྱིས་སྔོན་ལ་དེའི་ནང་ལ་བརྗེད་སོང་
བ་རེད་ཅེས་བཤད།
དམག་གིས་དེས་ན་ཆོག་འདུག།ཁྱོད་ཀྱིས་ཐག་པ་ངའི་རྐེད་
པར་ཐོགས་དང་ཞེས་བཤད།
ལྷ་མས་ངའི་སྨད་གཡོག་ཀྱང་ཁྱེར་ནས་སོང་ཞེས་བཤད།
དམག་མི་དེ་སྡོང་པོར་འཛེགས་ཏེ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ནས་སྡོང་
པོའི་ཁུང་བུར་འཛུལ་སོང་ལ།དེའི་ནང་ལྷ་མས་བཤད་པ་བཞིན་
གློག་སྒྲོན་བརྒྱ་ལྷག་སྦར་བའི་ཁྱམས་ར་ཡངས་པོར་ཐོན། ཁོས་སྒོ་
དང་པོ་ཕྱེས་རྗེས་ནང་དུ་དངོས་གནས་ཁྱི་ཞིག་འདུག་ལ།མིག་ནི་ཇ་
ཕོར་ལྟར་འདྲ་ལ་མིག་ཟུང་ཅེར་ནས་འདུག།
དམག་གིས་ཁྱི་ཁྱོད་ཅེས་ལབ་ཞོར་ཁྱི་དེ་བཟུང་ནས་སྨད་
གཡོག་ཏུ་བཞག་རྗེས་ཟངས་ཀྱི་སྒོར་མོ་བླངས།ཁུག་མའི་ནང་དུ་
བླུགས་གང་ཐུབ་བྱས་ནས་ཁྱེར་ཅིང་སྒམ་ལ་ཟྭ་བརྒྱབ་པ་དང་།ཁྱི་དེ་
སླར་ཡང་དེའི་སྟེང་ལ་བཞག།དེ་ནས་ཁོ་རང་ཁང་མིག་གཉིས་པར་
སོང་།ཨ་ཡ།འདི་ན་ཡང་ཁྱི་ཞིག་འདུག་ལ་མིག་ནི་ཆུ་འཁོར་གྱི་
འཁོར་ལོ་དང་འདྲ་བར་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་འདུག།
དམག་གིས་ཁྱོད་ང་ལ་འདི་ལྟར་མ་ཅེར་ན་ཡག།འདི་ལྟར་
ཅེར་ན་རང་གི་མིག་ལ་གནོད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བཤད།ཁོས་ཁྱི་དེ་སྨད་
གཡོག་ཏུ་བཞག་ལ།སྒམ་དུ་དངུལ་གྱི་སྒོར་མོ་མང་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་
ནས་ཟངས་ཀྱི་དངུལ་ཚང་མ་གཡུགས་ཤིང་།གློ་ཁུག་དང་རྒྱབ་ཀྱི་
ཁུག་མར་ཡོད་ཚད་དངུལ་སྒོར་གང་རེ་བླུགས།དེ་ནས་ཁང་མིག་
གསུམ་པར་སོང་།འདི་ནའང་ཁྱི་ཞིག་ཡོད་ལ་མིག་གཉིས་དངོས་
གནས་མཆོད་རྟེན་ཟླུམ་པོ་དང་འདྲ་བར་འདུག།མིག་འབྲས་འཁོར་
བ་དེ་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་དང་འདྲ་བས་སྐྲག་སྣང་སྐྱེ་ས་ཞིག་རེད།
དམག་གིས་དགོང་མོ་བདེ་ལེགས་ཞེས་བཤད་ཞོར་ལག་པ་
དམག་ཞྭའི་འགྲམ་ལ་བཀྱགས་ནས་གུས་པ་ཞིག་བྱས་པ་དེ་ནི་ཁོས་
སྔོན་ཆད་ཁྱི་འདི་འདྲ་ཞིག་མཐོང་མ་མྱོང་བས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁོས་
དེར་ཅུང་ཙམ་བལྟས་རྗེས་སེམས་སུ་ཅི་སྐྱོན་ས་མ་རེད་སྙམ་ནས་ཁྱི་དེ་
ལག་ཏུ་བཟུང་ནས་ས་ལ་བཞག་རྗེས་སྒམ་གྱི་ཁ་ཕྱེས།གནམ་རྒན་མ།
སྒམ་ནང་གི་གསེར་ནི་ཅི་འདྲའི་མང་བ་ལ་ཨང་།གསེར་འདི་དག་
གིས་ཁོ་ཕེན་ཧ་ཀེན་ཧྲིལ་པོ་ཉོ་ཆོག་ལ་གོ་རེ་འཚོང་མཁན་མའི་ཀ་རའི་
ཕག་ཚང་མའང་ཉོ་ཆོག།ད་དུང་འཇིག་རྟེན་གྱི་རོལ་རྩེད་དམག་མི་

དང་རྟ་སྒ། ཤིང་གི་རྟ་ཚང་མ་ཉོ་ཐུབ།སྒོར་ཅི་འདྲའི་མང་བ་ལ།
དམག་གིས་སྔོན་གྱི་དངུལ་སྒོར་ཚང་མ་གཡུགས་ནས་གློ་ཁུག་དང་
རྒྱབ་ཁུག། ཞྭ་མོ་དང་འཇུར་རྟ་ཚང་མ་གསེར་གྱིས་གང་བ་བྱས་པས་
འགྲོ་ཡང་མི་ཐུབ་པར་གྱུར། ཁོས་ཁྱི་དེ་སྒམ་ཐོག་ཏུ་བཞག་ནས་སྒོ་
ལ་ཟྭ་བརྒྱབ་རྗེས་ཡར་བལྟས་ཏེ་ལྷ་མར་ང་ཕྱིར་འཐེན་ཤོག་ཅེས་བོས།
ལྷ་མས་མེ་ཆ་འཁྱེར་ཡོང་རྒྱུ་ཨེ་བྱུང་ཞེས་དྲིས།
དམག་གིས་ཨོ་ཏག་ཏག་རེད།དེ་ངོ་མ་བརྗེད་སོང་ཞེས་
བཤད་ཞོར་ཕྱིར་མེ་ཆ་ལེན་དུ་སོང་སྟེ་ཁུར་ནས་ཡོང་བ་དང་།ལྷ་མས་
ཐག་པས་ཁོ་རང་ཡར་འཐེན།ཁོ་ཡང་བསྐྱར་ལམ་ཆེན་དུ་འབྱོར་
ཞིང་ཁུག་མ་ཚང་མར་གསེར་གྱིས་གང་།
དམག་གིས་ཁྱོད་མེ་ཆས་ཅི་བྱེད་ཅེས་དྲིས།
ལྷ་མས་འདི་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མེད།སྒོར་མོ་ཁྱོད་ལ་ཐོབ་
སོང་བས་མེ་ཆ་ང་ལ་སྟེར་ཤོག་ཅེས་བཤད།
དམག་གིས་ཉོག་གཏམ་མ་བཤད།ཁྱོད་ལ་འདིས་གོ་ཅི་ཆོད་
མགྱོགས་པོ་ང་ལ་ཤོད།མ་བཤད་ན་གྲིས་སྐེ་གཅད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད།

ལྷ་མས་འདི་ཁྱོད་ལ་བཤད་དགོས་དོན་མེད་ཅེས་བཤད།
དམག་གིས་དེ་མ་ཐག་མོའི་སྐེ་བཅད་པས་མོ་ས་ལ་འགྱེལ།
ཁོས་ལྷ་མའི་སྒོར་མོ་ཡོད་ཚད་སྨད་གཡོག་ཏུ་བསྡམས་ནས་རྒྱབ་ཏུ་
ཁུར་བ་དང་། མེ་ཆ་དེ་ཁུག་མའི་ནང་བཅུག་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱོགས་
སུ་སོང་།
གྲོང་ཁྱེར་འདི་ནི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།ཁོ་མགྲོན་
ཁང་ཡག་ཤོས་ཤིག་གི་ཁང་མིག་སྐྱིད་པོ་ཞིག་ཏུ་བསྡད་ནས་ཟས་ཞིམ་
པོ་བོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་རང་དེང་སང་ཕྱུག་པོར་ཆགས་ཡོད་པས་
རེད།ཁོའི་འཇུར་རྟ་ཕྱིས་མཁན་གྱི་ཞབས་ཞུ་བའི་སེམས་ལ་ཁོ་ལྟ་
བུའི་ཕྱུག་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཀོ་ལྷམ་འདི་འདྲ་རྙིང་པ་ཞིག་གོན་རྒྱུ་དེ་
མཚར་སྣང་སྐྱེས།ཡིན་ནའང་ཁོ་ལ་གསར་པ་ཉོ་ཁོམ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་
ཞིང་།ཕྱི་ཉིན་ལྷམ་དང་གོན་པ་གསར་པ་ཆ་ཚང་རེ་ཉོས།ད་ལྟ་ང་
ཚོའི་དམག་མི་འདི་ཕྱུག་པོར་ཆགས་ཡོད་པས་མི་ཚང་མས་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་དོན་དག་ཡོད་ཚད་ཁོ་ལ་བཤད་པས་མ་ཚད།རྒྱལ་པོའི་དོན་དག་
དང་རྒྱལ་སྲས་མཛེས་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་ཁོ་ལ་བཤད།
དམག་མིས་སྲས་མོ་དེ་དང་གང་ནས་འཕྲད་ཐུབ་ཅེས་བཤད།
ཚང་མས་སུ་ཡིན་ཡང་འཕྲད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།སྲས་མོ་དེ་
ཟངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ཆེན་མོ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ལ་ཕྱོགས་བཞིར་ལྕགས་རི་དང་
མཆོད་རྟེན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།རྒྱལ་པོ་ཁོ་ན་ཕོ་བྲང་དུ་རང་དགར་
འགྲོ་ཆོག་པ་ལས་གཞན་སུ་ཡང་ཐུག་མི་ཐུབ། སྲས་མོ་དེ་མ་འོངས་
པར་དམག་མི་དཀྱུས་མ་ཞིག་ལ་མནའ་མར་འགྲོ་དགོས་པའི་ལུང་
བསྟན་ཡོད་པས་རྒྱལ་པོར་འདོད་མོས་མེད་པས་དེ་འདྲ་བྱས་པ་རེད་
ཅེས་ཟེར།
དམག་མི་དེས་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ངས་གཅིག་བལྟ་ཡོང་ཞེས་
བཤད་ཀྱང་། ཁོ་རང་ལ་དེའི་ཆོག་མཆན་མ་ཐོབ།
ཁོས་འཚོ་བ་སྐྱིད་པོར་རོལ་ཞིང་རྒྱུན་དུ་ཟློས་གར་ཁང་དུ་གླུ་
གར་ལ་ལྟ་རུ་འགྲོ་བ་དང་།རྒྱལ་པོའི་སྐྱེད་ཚལ་དུ་སྤྲོ་འཁྱམ་ལ་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ད་དུང་དབུལ་པོ་ཚོར་དངུལ་གྱི་སྦྱིན་པ་བཏང་
ཞིང་།སྦྱིན་པ་བཏང་བ་ནི་སྤྱོད་བཟང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་རྒྱུ་མཚན་ནི་
དབུལ་པོའི་དཀའ་སྡུག་གི་འཚོ་བ་རང་གིས་མྱངས་མྱོང་བས་ཡིན།
ད་ལྟ་ཁོ་ལ་སྒོར་མོ་ཡོད་པས་གོན་པ་རྩ་ཆེན་གོན་ལ་གྲོགས་པོ་མང་
པོ་བསྒྲིགས་ཤིང་།གྲོགས་པོ་ཚོས་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་མི་ཧ་ཅང་དཀོན་ལ།
ཁྱོད་རང་ནི་དཔའ་རྒོད་ཅིག་ཡིན་རབས་སོགས་བཤད་པས་ཁོ་
རང་སྤྲོ་ལྷང་ལྷང་གྱུར།འོན་ཀྱང་ཁོས་སྒོར་མོ་ཕར་བཏང་བ་ལས་
ཕྱིར་ཡོང་སྒོ་མེད་པས་མཇུག་མཐར་ཟངས་སྒོར་གཉིས་ལས་མ་
ལྷག་པས་མགྲོན་ཁང་སྐྱིད་པོ་ནས་ཁང་པ་རྙིང་ཞིང་ཐོག་བརྩེགས་
མཐོན་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་སྤོ་ཀ་མེད་བྱུང་།དེ་ལྟར་འཇུར་རྟའང་རང་
གིས་ཕྱི་དགོས་ལ་རལ་ན་ཡང་རང་གིས་བཙེམ་དགོས་ཤིང་།ཁོ་ནི་
ཐོག་བརྩེགས་མཐོན་པོར་འདུག་ཡོད་པས་འཛེག་དཀའ་བས་སྔོན་

གྱི་གྲོགས་པོ་དག་ཀྱང་ཡོང་མཁན་མེད་པ་རེད།
མཚན་མོར་སྨག་རུམ་ཇི་ལྟར་སྟུག་ནའང་པྲ་སྒྲོན་གཅིག་
ཀྱང་ཉོ་ས་མེད་པར་གྱུར།སྐབས་དེར་ཁོར་མེ་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིད་
ལ་དྲན་ཞིང་དེ་ནི་ལྷ་མ་དེས་ཁོ་རང་ལེན་དུ་མངགས་པའི་མེ་ཆ་དེ་
རེད།ཁོས་མེ་ཆ་དེ་བླངས་ནས་སྒྲོན་མ་ཐག་ཁང་པའི་སྒོ་ཆེན་རང་
ཤུགས་ངང་ཕྱེས་པ་དང་།དེ་ནས་མིག་ཟུང་གཉིས་ཇ་ཕོར་དང་
འདྲ་བའི་ཁྱི་དེ་མཐོང་བྱུང་།
ཁྱིས་ངའི་བདག་པོ་ཁྱོད་ལ་བཀའ་ཅི་ཡོད་ཅེས་བཤད།
དམག་མི་དེས་མེ་ཆ་འདི་ངོ་མ་ཡ་མཚན་ཞིག་རེད།གལ་ཏེ་
ངའི་འདོད་པ་ལྟར་དངོས་པོ་འཐོབ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ང་ལ་ད་དུང་སྒོར་
མོ་ཁྱེར་ཤོག་ཅེས་བཤད།དེ་ནས་སྒྲ་ཞིག་གྲག་པ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱི་
མེད་པར་གྱུར།སླར་ཡང་སྒྲ་ཞིག་གྲག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཁྱིའི་ཁ་ནས་
སྒོར་མོ་ཁུག་མ་གང་ཁུར་ནས་ཐོན།
དམག་མིས་མེ་ཆ་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞི་
ནས་ཤེས་ཤིང་།མེ་ཆ་ཐེངས་གཅིག་བསྒྲོན་མ་ཐག་ཟངས་སྒམ་གྱི་ཁྱི་
དེ་ཐོན་པ་དང་།ཐེངས་གཉིས་བསྒྲོན་པ་ན་དངུལ་སྒམ་གྱི་ཁྱི་དེ་ཐོན།
ཐེངས་གསུམ་བསྒྲོན་པ་ན་གསེར་སྒམ་གྱི་ཁྱི་དེ་ཐོན་པས།ཁོ་རང་
སླར་ཡང་མགྲོན་ཁང་སྐྱིད་པོ་དེར་སྤོས་ནས་གོན་པ་རྩ་ཆེན་དག་གོན་
པ་དང་། སྔོན་གྱི་གྲོགས་པོ་དག་གིས་ཀྱང་ངོ་ཤེས་བྱས་ཤིང་སེམས་
ཁུར་ཡང་བྱས་པ་རེད།
ཐེངས་ཤིག་ལ་ཁོའི་སེམས་སུ་མི་གཞན་པ་དག་སྲས་མོར་
མཇལ་མི་ཐུབ་པ་ངོ་མ་ཡ་མཚན་རེད།སྲས་མོ་དེ་ཕྱོགས་བཞིར་
ལྕགས་རི་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོས་བསྐོར་བའི་ཟངས་ཀྱི་ཕོ་
བྲང་ཆེན་མོ་ཞིག་ཏུ་བསྡད་ནས་ཅི་བྱ།ངས་ཀྱང་ཁོ་མཇལ་མི་
ཐུབ་བམ། དེ་ནས་ཁོས་མེ་ཆ་བསྒྲོན་མ་ཐག་ཇ་ཕོར་འདྲ་བའི་
མིག་ཅན་གྱི་ཁྱི་དེ་ཐོན།
དམག་གིས་ད་ལྟ་ནམ་གུང་ཡིན་ཡང་ངས་སྲས་མོ་དེར་ལྟ་
བསམ་ཞིང་།མིག་གིས་ལྟ་ཙམ་བྱས་པས་ཀྱང་ཆོག་ཅེས་བཤད།
ཁྱི་དེ་མ་ཐག་སྒོར་བུད་པ་དང་།བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་
ལ་ཅུང་མ་འགོར་བར་སྲས་མོ་ཁུར་ནས་ཐོན།སྲས་མོ་ཁྱིའི་རྒྱབ་ནས་
གཉིད་དུ་ཡུར་འདུག།མོ་ནི་ཧ་ཅང་མཛེས་པས་སུ་ཡིན་ཡང་འདི་ནི་
ཀོང་ཇོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ།དམག་གིས་བཟོད་མ་ནུས་པར་
མོར་འོ་ཞིག་བྱས་ལ་རྒྱུ་མཚན་ཁོ་ནི་དམག་མི་མདོག་ངན་པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ནས་ཁྱིས་ཀོང་ཇོ་ཕྱིར་ཁུར་ནས་སོང་།ནམ་ལངས་ནས་
རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ཡུམ་གྱིས་གསོལ་ཇ་བཞེས་སྐབས་ཀོང་ཇོས་མདང་
སུམ་རྨི་ལམ་ཡ་མཚན་ཞིག་རྨིས་པ་བཤད།ཁོ་མོ་ཁྱིས་ཁུར་ནས་
དམག་གིས་རང་ལ་འོ་ཞིག་བྱས་པ་ཇི་བཞིན་བཤད།
རྒྱལ་ཡུམ་གྱིས་འདི་དོན་དག་མཚར་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད།
དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཉིན་གཉིས་པའི་དགོང་མོར་གཡོག་མོ་ལོ་ལོན་
ཞིག་གིས་ཀོང་ཇོ་སྲུང་དགོས་བྱུང་།འདི་རྨི་ལམ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་
དོན་དག་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་བརྟག་དགོས་བསམ།
དམག་གིས་ཡང་བསྐྱར་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཀོང་ཇོར་ཐེངས་
གཅིག་མཇལ་ན་བསམ།ཁྱི་ཡང་བསྐྱར་ཐོན་ནས་ཀོང་ཇོ་ཁུར་ནས་
མགྱོགས་པོར་བུད་སོང་།གཡོག་མོས་མགྱོགས་པོར་ལྷམ་གོན་ནས་
འགྲོས་ཚད་གཅིག་གིས་རྗེས་དེད་ནས་སོང་།ཁྱི་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གི་ནང་སོང་བ་མཐོང་རྗེས་སེམས་ལ་ད་ངས་ས་འདི་ཤེས་སོང་སྙམ་
ནས། མོས་སྒོ་རུ་ས་སྨྱུག་དཀར་པོས+རྟགས་ཤིག་བྲིས་ནས་ཕྱིར་ཉལ་
དུ་སོང་།ཡུན་རིང་མ་འགོར་བར་ཁྱིས་ཀོང་ཇོ་ཕྱིར་བསྐྱལ་ནས་ཡོང་
སྐབས་སྒོ་ཆེན་དུ+རྟགས་འདི་བརྒྱབ་ཡོད་པ་མཐོང་།ཁྱིས་ཀྱང་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་སྒོ་ཀུན་ལ+རྟགས་འདི་བརྒྱབ།ཁྱི་ནི་བློ་རིག་གྲུང་པོ་ཞིག་
ཡིན་པས་འདི་ལྟར་བྲིས་ན་གཡོག་མོས་ཁང་པ་གང་ཡིན་གསལ་པོ་
ཤེས་མི་ཐུབ་པ་གོ།
ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པར་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ཡུམ།གཡོག་མོ།བློན་
པོ་ཚང་མ་ཀོང་ཇོ་ཐོན་པའི་ཁང་པ་དེར་འཛོམས།
རྒྱལ་པོས་ཁང་པ་དང་པོར+རྟགས་འདི་བརྒྱབ་ཡོད་པ་མཐོང་

རྗེས་འདི་རེད་ཅེས་བཤད།
རྒྱལ་ཡུམ་གྱིས་ཁང་པ་གཞན་ཞིག་ལ་ཡང+རྟགས་འདི་བརྒྱབ་
ཡོད་པ་མཐོང་རྗེས་སྙིང་ཉེ་བའི་ཁྱོ་ག་ལགས་འདི་མ་རེད་ཅེས་བཤད།
སྐབས་དེར་ཚང་མས་མགྲིན་གཅིག་གིས་དེ་ན་ཡང+རྟགས་
འདི་འདུག།དེ་ན་ཡང་འདུག་ཅེས་བཤད། རྒྱུ་མཚན་ཁོ་ཚོས་གང་
ལ་བལྟས་ཀྱང་སྒོ་ཚང་མར+རྟགས་འདི་བརྒྱབ་ཡོད་པས་ཇི་ལྟར་
བཙལ་ཀྱང་མཇུག་འབྲས་མ་ཐོབ།
འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཡུམ་ནི་བུད་མེད་ཧ་ཅང་གྲུང་པོ་ཞིག་ཡིན།
མོས་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་བཞི་ཅན་ཏུ་འདུག་ཤེས་པར་མ་ཟད་དོན་དག་
གཞན་དག་ཀྱང་སྒྲུབ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན།མོས་རང་གི་གསེར་གྱི་
ཁེ་གྲི་ཞིག་བཟུང་ནས་དར་གོས་ཆ་ཤས་འགར་གཤགས།དེས་ཁུག་
མ་གྲལ་དག་ཅིག་བཟོས།ཁུག་མའི་ནང་དུ་བྲ་ཕྱེ་གང་བླུགས་ནས་
ཀོང་ཇོའི་རྒྱབ་ཏུ་བཏགས།དེའི་འཕྲོད་ནས་མོས་ཁུག་མར་ཁུང་བུ་
ཆུང་ཆུང་ཞིག་བརྟོལ་ན་བྲ་ཕྱེ་གཏོར་ནས་འགྲོ་བས་ཀོང་ཇོ་སོང་བའི་
རྗེས་ཤུལ་ཤེས་ཐུབ།
དགོང་མོར་ཁྱི་ཡང་འོངས་ནས་ཀོང་ཇོ་དམག་གི་སར་ཁུར་ཏེ་
སོང་།དམག་ནི་ཀོང་ཇོར་དགའ་ཞིང་རྒྱལ་སྲས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་མོ་
དང་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ན་བསམ།
ཁྱིས་མ་ཤེས་པར་ཀོང་ཇོ་ཁུར་ནས་དམག་གི་སར་ཡོང་དུས་བྲ་
ཕྱེ་དེ་ཕོ་བྲང་ནས་འདུག་སའི་སྒེའུ་ཁུང་བར་གཏོར་བ་དང་།ཞོགས་
པར་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ཡུམ་གྱིས་ཀོང་ཇོ་གང་དུ་བུད་སོང་བ་གསལ་པོ་
ཤེས་ལ་དམག་མི་དེ་བཟུང་ནས་བཙོན་ཁང་དུ་བཅུག།
བཙོན་ཁང་ནི་སྨག་ནག་པའི་ཁང་མིག་ཅིག་ཡིན་ལ་མི་
རྣམས་ཀྱིས་དམག་ལ་བཤད་རྒྱུར་སང་ཉིན་ཁྱོད་གནམ་བཀལ་
དཔྱང་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བཤད། དོན་དག་འདི་རྩེད་མོ་ཞིག་གཏན་
ནས་མིན་ཏེ་ཁོས་མེ་ཆ་ཡང་མགྲོན་ཁང་ནས་བརྗེད་སོང་།ཉིན་
གཉིས་པའི་ཞོགས་པར་ཁོས་དྲ་མིག་ནས་མི་མང་པོ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་
རང་ཉིད་ལ་སྲོག་ཁྲིམས་གཅོད་པར་བལྟ་རུ་ཡོང་བ་མཐོང་།རྔ་
རྡུང་བའི་སྒྲ་གོ་ལ་དམག་དཔུང་གིས་གོམ་ཆེན་སྤོས་ནས་ཡོང་
བའང་ཚོར།མི་རྣམས་ཕྱིར་འབྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ་དེའི་ཁྲོད་ལྷམ་
བཙེམ་པའི་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ་ཁོ་ཧ་ཅང་མགྱོགས་པོས་འབྲོ་བཞིན་
ཡོད་པས་རྐང་འགོའི་འདྲུད་ལྷམ་ཡང་གྱང་རྩར་འཕུར།བཙོན་
ནང་གི་དམག་མི་དེ་རུ་ཡོད་ལ་བལྟས་ནས་བསྡད།
དམག་གིས་ལྷམ་བཙེམ་པའི་བུ་འདྲེ་ཕྲུག་ཁྱོད།འདི་ལྟར་
འཚབ་ནས་ཅི་བྱེད།ང་ཁྲིམས་རར་མ་ཐོན་སྔོན་ལྟད་མོ་ཅི་ཡང་ཡོད་
པ་མ་རེད།གལ་ཏེ་ཁྱོད་ངའི་འདུག་སར་སོང་ནས་མེ་ཆ་ཞིག་འཁྱེར་
ཐུབ་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་སྒོར་མོ་བཞི་སྟེར།འོན་ཀྱང་ཁྱོད་མགྱོགས་པོར་
བརྒྱུགས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཞེས་བཤད། ཁོར་སྒོར་མོ་བཞི་འཐོབ་
འདོད་ཆེ་བས་མགྱོགས་པོར་མེ་ཆ་བླངས་ནས་ཐོན་ཏེ་དམག་མི་ལ་
སྤྲད། དེའི་འཕྲོར་དོན་དག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཡ་མཚན་ཅི་བྱུང་ང་ཚོས་
རིམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ།གྲོང་ཁྱེར་ཕྱི་རུ་སྐེ་གཅོད་སྟེགས་བུ་མཐོན་པོ་
ཞིག་ཡར་བཀྱགས་ཡོད་ལ་མཐའ་བཞིར་དམག་དཔུང་དང་མང་
ཚོགས་ཁྲི་མ་འབུམ་གྱིས་ཁེངས་འདུག།རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ཡུམ་གཉིས་
ཁྲིམས་དོན་དང་ཁྲིམས་རོགས་ཚོ་དང་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཁྲི་རྫིག་པོ་ཞིག་ཏུ་
བཞུགས་འདུག།

དམག་མི་དེ་སྟེགས་བུའི་སྐས་ཐོག་ཐོན་ཡོད་ལ།སྐེ་གཅོད་
ཐགས་པ་རང་གི་མགོར་བསྐོན་པའི་སྐབས་སུ།ཁོས་ཉེས་ཅན་ཞིག་
ལ་ཉེས་ཆད་མ་གཅད་པའི་སྔོན་དུ་དེ་ཡི་རེ་བ་ཐེངས་གཅིག་བརྗོད་
ཆོག་ལ་རེ་བ་དེའང་བསྐང་ཅི་ཐུབ་ཡིན་ངེས་པས།ཁོས་ཐ་མག་རྐང་
གཅིག་འཐེན་ན་འདོད་ཅིང་།ཐ་མག་དེའང་ཁོའི་འཇིག་རྟེན་སྟེང་
གི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་ཐ་མག་དེ་ཡིན་ངེས།
རེ་བ་འདི་ལ་རྒྱལ་པོས་མི་ཆོག་མི་ཟེར་ཞིང་།དེ་བས་དམག་
མི་དེས་ཁོའི་མེ་ཆ་བླངས་ནས་ཐེངས་འགར་བརྡར་རྗེས།གཅིག་
གཉིས་གསུམ།ཁྱི་གསུམ་པོ་དེ་མ་ཐག་ཐོན་བྱུང་ལ་གཅིག་གི་མིག་ནི་
ཇ་ཕོར་དང་འདྲ།གཅིག་གི་མིག་ནི་འཁོར་ལོ་དང་འདྲ་ལ་གཞན་
ཞིག་གི་མིག་ནི་མཆོད་རྟེན་དང་འདྲ།
དམག་གིས་ང་ལ་རོགས་བྱས་ནས་སྲོག་སྐྱོབས་ཤོག་ཅེས་བོས།
སྐབས་དེར་ཁྱི་གསུམ་པོས་ཁྲིམས་དཔོན་དང་ཁྲིམས་རོགས་
ཚོར་མཆོངས་ཏེ།ལ་ལའི་རྐང་པར་སོ་བཏབ་པ་དང་ལ་ལའི་སྣ་ལ་སོ་
བཏབ། མི་ཚང་མ་གནམ་ལ་མཐོན་པོར་གཡུགས་ནས་མར་ལྷུང་དུས་
ཤ་ཉོག་ཏུ་བཏང་།
རྒྱལ་པོས་ང་ལ་དེ་འདྲ་བྱ་མི་ཆོག་ཅེས་བཤད་མོད།ཁྱི་ཆེ་བ་
དེས་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ཡུམ།དེ་མིན་གྱི་མི་རྣམས་ཡར་འཕེན་མར་
གཡུགས་བྱས། སྐབས་དེར་དམག་དཔུང་སྐྲག་ཅིང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་
ནས་དམག་མི་ཁྱེད་ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོར་བྱ་རོགས།ཀོང་ཇོ་དང་ཁྱེད་
གཉིས་ཀྱང་གཉེན་སྒྲིག་བྱ་རོགས།ཞེས་འུར་བརྒྱབ།
དེ་ནས་མི་ཚང་མས་དམག་མི་དེ་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་ལོ་བཞི་ཅན་
གྱི་ཤིང་རྟར་བཞག་ལ་ཁྱི་དག་གིས་མདུན་ནས་ཡར་མཆོང་མར་རྒྱུག་
བྱས། དེར་བསྟུན་ངག་ནས་ཁྲི་ལོར་ཤོག་ཅེས་བོས།བྱིས་པས་མཛུ་
གུས་བསིལ་སྒྲ་བུས་ཤིང་དམག་དཔུང་གིས་གུས་པ་བྱས།ཀོང་ཇོ་
རང་གི་ཟངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནས་སྒོར་བུད་ཅིང་རྒྱལ་ཡུམ་བྱས་ཤིང་
སེམས་ཀྱང་དགའ་ཞིང་ཚིམས་ནས་ཡོད།གཉེན་སྒྲིག་མཛད་སྒོ་ཉིན་
བརྒྱད་ལ་ཚོགས་ཤིང་ཁྱི་གསུམ་པོའང་ཅོག་ཙེའི་སྟེང་བསྡད་དེ་མིག་
ཟུང་གཉིས་ཆེས་ཆེར་བགྲད་ནས་ཡོད་དོ།། ༼ ཨན་ཐུའུ་ཧྲེང་
གིས་བརྩམས།མིག་དམར་དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།༽

མེ་ཆ།