

ཨ་མ།  
ཐག་རིང་དང་རྒྱང་རིང་སྲིངས་ནས་  
ཁྱོད་རང་ལུ་བསྐྱེད་  
ངའ་ཅི་ཡང་མེད། ངས་ཅི་ཡང་  
མ་རྟོན་དུས་ཁྱོད་རང་ལྷག་ཏུ་བྱུང།

ཨ་མ།  
འཁོར་བར་སློང་པོ་ཅི་ཡང་མི་འདུག།  
ད་དུང་ཁྱོད་ལ་མ་བཅོས་བཅེ་དུང་གི་  
འཇུ་མཉམ་དངས་ཤོལ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མ།  
རྩམ་དག་གི་བཅེ་སེམས་ཡོད་པས་  
འཚོ་བར་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་གིན་རེད་དམ།  
ཁྱོད་ཀྱིས་དཀའ་ཁག་ལ་འཁར་ར་དང་  
ཞེ་མངས་མི་བྱེད་དོན་ཅི་ཡིན།

ཨ་མ།  
ངའ་ལ་ཁེངས་རྩམ་ལས་འཚོ་བའི་  
ཉམས་སྲོང་ཅི་ཡང་མེད།  
ཁྱོད་ཀྱི་དམན་སར་འབྲེལ་སྟེ་  
ངའ་ཚོ་ལ་གྱིས་མི་ཚོ་རྒྱུགས།

ཨ་མ།  
མི་ཚོགས་ཀྱི་དོ་གདོད་སྐྱེ་ཐལ་ལེར་འདུག།  
ཁྱོད་ཀྱི་དགའ་དགོད་ནི་མི་ཚོ་འདྲིའི་  
བྲན་ཤིང་ཉག་གཅིག་ཡིན།

ཨ་མ།  
ཤར་འབྲུག་གི་དགུན་རྒྱ་དང་  
དཀའ་སྤྱད་གི་འཚོ་བ།  
ཡོད་ཚད་འཇུ་མི་བསུས་པ་  
ངའ་ཁོ་ནའི་ཚེད་དུ་ཡིན་ནམ།

ཨ་མ།  
ངའ་ཚོ་ཚོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་གཞོན་ཏུ་ཡིན།  
ཁྱོད་ཀྱི་ཤུག་གཉེར་ལས་ལང་ཚོ་ནི་  
ཅི་ཡང་མེན་པའི་ཚོད་སེམས་སྟེར་རོགས།

ཨ་མ།  
ངའི་ཅི་འདྲིའི་ཁྲུལ་མེད་ཅིག།  
ཚེས་སྐོ་སྤྱད་གི་སྐབས་སུ་ཁྱོད་རང་  
མི་ལྷག་ཏུ་བྱུང།

། ཞོགས་ཇི་ཇི། །

# ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་རྟོགས་བརྗོད་དུན་ཚོད་ཅིག་བྲིས་ན།

ཀ།  
དགོད་སྐྱེ་ཞིང་དུ་སྐྱེན་པའི་འཚོ་བ།  
མཁུ་མཁུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
མི་རྩམས་ཀྱི་ནུམ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་གི་ནུ་མི་འདུག།  
ཨ་མ་ལགས་ཁོ་ནས་ནུམ་མཁུ་ལ་ཅེར་འདུག།  
ལྷམ་མེར་སྤྱད་གི་ར་བཞད་པའི་  
ཨ་མའི་འཇུ་མུང་།

ག།  
དུས་རྒྱུ་ལ་བྲིས་པའི་སྐྱེན་དག་དང་པོ།  
དུས་རྒྱུ་ལ་འཐེམ་པའི་སྐྱེ་ཞིག་དང་པོ།  
རྩམ་སྐྱེ་གི་སྐྱེ་ལགས་གསར་པ།  
སྐྱེན་འདུན་གྱི་ལ་བཏགས་རིང་མོ།  
སེམས་ནས་དགོས་པོར་མཁུ་དེ།  
ཨ་ལགས་ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་རྟེན།

ངོད་ཁོལ་ཞིག་འཁོར་བྱུང་།  
ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་ལ་འཇུལ།  
འདི་ངས་འཇུལ་ན་བསམ་པ་ཡང་ཡིན།

“ལྷག་བསམ་གྱི་མཐའ་དོན་ཨི་ཡིན། ”  
སྟམ།

ཁ།  
སྐབས་རེ།  
མིག་ནང་ལ་རྒྱུད་པའི་འཚོ་བའི་དོད་  
མིག་མཐའ་ལ་མཚེ་མ་བསྐྱེད་པའི་དོད་  
མཚེ་མའི་ནང་ལ་ཨ་མའི་  
གཟུགས་བརྟན་འཚར།  
རྒྱུད་ལའང་འབྲེང་བའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་  
གཟུགས་བརྟན་འཚར།  
སྐྱེ་ཚེ་ལུང་བའི་ཉི་མེག།  
སོར་ཚེ་ན་འཁོར་བའི་རྩལ་ཟགས་སོགས།  
ཨ་མའི་གཟུགས་བརྟན་གང་མང་འཚར་  
འོང་གིན་འདུག།

ཉ།  
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཉི་མ་དང་འོད་སྣང་  
མཐོང་འོང་བའི།  
དགའ་སྐྱོའི་ཚོར་བ་སྤྱུ་ལེན་པའི་  
དུས་ཚེས་ཤིག་བསྐྱབས།  
སྐར་ཚོགས་ཤར་སེད་ཅིག་མཁུ་ལ་  
ཚས་པ་མཐོང་།  
གི་བ་རིས་ལ་ཡོ་ཞིག་འཚར་གཞི་  
ལུན་པའི་ངང་ནས།  
ངའི་གམ་ལ་ཐོན་བྱུང་། ངས་མིང་མ་རྟོན་དེ།  
“ཨ་མ”ཞེས་དག་ནས་ཐལ་སོང་།

མ།  
ངས་སྐྱེན་དག་མི་འབྲི་བའི་དུས་སུ་ཡང་།  
ཨ་མ་ལགས་ལ་འཐེན་ཡིག་འབྲི་ཏུ་སྐྱེན་ཡོད།

མ།  
“ཨ་མ”ཞེས་པའི་ཚོགས་རྒྱུ་འདི་གཉིས།  
ཇི་ལྟར་བཞུགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཐལ་པས།  
ངའི་མཁོ་བོ་རྩོད་ཤིང་རྩོད་པ་འཇུལ།

ག།  
ཉི་ཟླའི་ཕྱི་མེག་རི་བོའི་དབུ་ཚེ་ལ་འཐེན་དུས།  
ཨ་མའི་བཞིན་བྱེད་པའི་རི་བོའི་  
འདབས་ན་འཇུལ།

ཁ།  
ངས་མཐུར་འགྲོ་ཁར།  
ཕྱི་མེག་གང་མང་ཞིག།  
པ་ལུལ་གྱི་པང་ལ་འཚོར།  
ཉི་མའི་ཚོལ་གྱིས་རྒྱ་འོང་བའི།  
རྒྱ་བའི་ཚོལ་གྱིས་བསེལ་འོང་བའི།  
ངའི་ཨ་མ་ལགས།  
དབུ་སྐྱེ་དཀར་གྱི་པ།  
གདོད་བུ་གཉེར་གྱི་པ།  
ལག་བྱུང་འདར་གྱི་པ།  
ཀར་པས་སར་མི་རྟོན་པ།  
དེ་དག་ལ་འཚོར་བ་ཡིན་ནམ།

ཙ།  
སྐྱེན་བུ་ལ་གྱི་ནུམ་མཁུ་བ་ལྷས་པ་ན།  
གཡའ་དག་པ་འདྲིའི་ཅི་ཞིག་མཚོན་ནམ།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ལྷག་བསམ།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བསམ་དཀར།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ཡོད་ཚད།  
ནུམ་མཁུ་འདྲི་ལ་དཔེ་འཇོག་གམ།

“གནས་ལགས་ཀྱི་པ་མཐའ་དང་།  
སྟེང་རྩལ་རང་གཟུགས་ཨི་ཡིན། ” སྟམ།

ང།  
འཇིག་རྟེན་དཀར་དོགས་ནས།  
ལུ་པའི་བཏུ་གཅིག་ལ་གཚོད་རོལ་ཐུབ་བམ།  
ཡང་ན། སྐྱོང་ཉེ་ཉེ་དང་ཨ་མ་ལགས་  
ལ་གཚོད་འབོད་སྲིད་དམ།  
དེ་ལྟར་སྐྱོང་ཉེ་བའི་རྒྱུད་འཇུལ་ལ་  
དུས་ཚོགས་ཅི་ཚོལ་ལ་རོལ།

ཉ།  
ལ་བྱེད་གྱི་དོན་དུ་འཇུག་མ་སོང་།  
མི་གཞན་ལ་སྐྱེ་མཉམ་སྐྱེ་མཉམ་  
ལྷན་གྲོགས་མ་བྱུང་།  
དེ་ནི་ངའ་ལ་ཨ་མ་ལགས་ཡོད་པས་མ་ཡིན་ནམ།

ཚ།  
ཐ་སྐྱོད་ཀྱི་རྩལ་བུ་དེ་དག་སེམས་བྱུར་བཅག་ན།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ཚེ་ཤས་འབྲི་ཐུབ་པའི།  
ཐ་སྐྱོད་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་རྟོན་སྲིད་དམ།  
ཡང་ན། སྐྱར་དག་ཚ་ཚེན་ཞིག་འབྲི་ཐུབ་བམ།

ང།  
ཨ་མ་དེད་གཉིས་མོ་བྲང་གི་  
དབུ་ཚེ་དུ་འབྲེང་དུས།  
ཨ་མས་“བུ་རྒྱུད་གི་བསམ་དོན་  
འབྲུབ་པར་ཤོག”ཟེར།  
ངས་“པ་མེད་རི་བོ་ཡག་ག”  
ཞེས་དག་ནས་ཐལ།

ཅ།  
སྐ་མང་པོའི་རིང་གནས་འདི་ནས་རྗོད་མི་སྲིད།  
ངས་ཨ་མ་ལགས་ལ།  
སྤྱི་ཉི་མེག་གི་མཐུར་བྱེད་ཞིག་ཀྱང་བསྐྱེད་མུ་ཐུབ།  
དག་འཇུལ་གྱི་སྐྱེ་ཚུང་ཞིག་ཀྱང་ལེན་མུ་ཐུབ།

ག།  
སྐྱེན་གནག་པའི་མཚན་མོ་རེ་རེ་པར་ལ་  
སྐྱེལ་བ་ན།  
འོད་སྣང་གང་ཞིག་གདོད་ལ་ལེན་པའི་  
སྐྱེད་སྐྱེ་བས་ཡོད།  
དེ་ཡང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་  
བསྐྱེལ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

ཇ།  
ཨ་མའི་མི་ལམ་གྱི་ང་རང་།  
དབྱེད་ས་གསལ་ལྷུག་ལྷུག་ཏུ་སྐྱོག་མཁུ་ཞིག།  
པ་སྐྱེད་ལྷང་ལྷང་དང་བཤད་མཁུ་ཞིག།  
མ་ཡིག་ཐག་ཐག་ཏུ་འབྲི་མཁུ་ཞིག།  
མེས་པོའི་དུས་རྒྱུ་ལ་སྐྱོག་གི་སྤྱང་མཁུ་ཞིག།  
རང་གི་ཁྲག་རྒྱུན་ལ་དྲི་དན་མི་ཤོ་བ་ཞིག།

མ།  
ཨ་མ་དེད་གཉིས་གཟུག་ལག་ཁང་གི་  
རྩོད་འགྲམ་ལ་བཅར་དུས།  
ཨ་མས་“བུ་རྒྱུད་གི་བསམ་དོན་  
ཚོས་བཞིན་འབྲུབ་པར་ཤོག”ཟེར།  
ངས་“པ་མེད་ལག་བཟོས་འཇུལ་  
སྐྱེ་ཡག་ག”ཞེས་དག་ནས་ཤོར།

ཆ།  
ལས་དབང་གི་ལ་བཏགས།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བྱུག་ཏུ་འཐེན།  
རྟོན་འབྲུང་གི་དུང་དག་དང་པོ་དགོས།  
དག་ཚོད་ངས་མཚན་སྤྱད་ཅེས་པ་ཤེས།

ཉ།  
ང་ཕྱི་ལྷོ་ཞིག་ཡིན་ན།  
ནུམ་མཁུ་ལ་གང་འདྲི་དུ་འཇུར་མི་ཚོག  
ང་བྱ་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན་ན།  
བྱ་ལམ་ཤོང་མར་གང་འདྲི་དུ་འཇུར་མི་འོས།  
ང་གཞི་མིག་དགུ་བ་ཡིན་པས།  
ཨ་མའི་མཐུར་ལྷག་ན་ཡོད།

མ།  
ཨ་མའི་མི་ལམ་གྱི་ང་རང་།  
གངས་རི་ལ་བཅར་མཁུ་ཞིག་ཡིན་པས།  
གངས་ཀྱི་སེང་གའི་དེར་སྐྱེད་གི་སྐྱོང་ཡོད།  
རྩལ་ཐང་གི་པང་བ་ལ་ལོག་སྐྱོང་  
མཁུ་ཞིག་ཡིན་པས།  
གཡའ་དག་ཀྱི་འབའ་སྐྱེ་དང་རྩལ་ཐང་  
འཚོར་སྐྱེད།  
འབྲི་མའི་དུས་སྐྱེ་དང་བོད་ཨ་མའི་  
བཞིན་བྱེད་ཚོར་སྐྱོང་ཡོད།

ཙ།  
ཨ་མ་དེད་གཉིས་སྐྱོན་སྐྱོད་དགོན་པར་  
འབྱོར་དུས།  
ཨ་མས་“བུ་རྒྱུད་སྐྱོབ་པར་ཤོག”ཟེར།  
ངས་“སྐྱེ་མའི་འདྲ་པར་འདུག”ཅེས་ལུང་།

ཇ།  
ཤིག་སོན་གྱི་རྒྱལ་ལམས་འབྲི་མ་པ་ནས།  
ཚོ་སྐོག་གི་ལང་ཚོ་འབྲས་པ་ནས།  
འཚར་གཞི་དང་པོ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས།  
ཐུགས་བསྐྱེད་དག་གི་དོས་སྤྱོད་  
ལས་རྟོན་བྱུང་།

མ།  
སྐོ་བྱར་དུ།  
བསེལ་བུ་འཇུལ་པོ་ཞིག་ལྷང་བྱུང་།  
ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བྱུག་ལྷང་ལ་འཇུལ།  
འདི་ལྟར་ངས་འཇུལ་དུ་བཏུག་པ་ཡང་ཡིན།

ཉ།  
སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ལྷོ་ལམ་ལས་ངའི་  
སྐྱོད་སྤྱོད་དཔོག་ཏུས།  
ངའི་མི་ལམ་ནི་རབ་རིལ་དང་མག་མོ་  
འབྲེལ་མེད་ཁོ་ནས་བྱུབ་པའི་  
འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།  
ཡང་ན། གཉི་སྤྱོད་གིས་ངའི་མི་ལམ་ལ་  
དབང་སྐྱེད་གྱིན་འདུག།  
ངས་ཤེས་མ་སོང་། གང་ལྟར།  
ངའི་མི་ལམ་ནས་ལུས་ཚེན་མ་མཐུལ།

ས།  
ཨ་མ་དེད་གཉིས་སྐྱོལ་མའི་ལྷ་ཁང་ལ་  
མཇུལ་དུས།  
ཨ་མས་“བུ་རྒྱུད་རྩལ་ཐང་ལོན་སྐྱོལ་  
མར་བཅོལ་ཡོད”ཟེར།  
ངས་“འདི་སྐྱོལ་མའི་སྐྱེ་གསུང་  
འབྱོར་མ་རེད”ཅེས་བཤད།  
ངའ་ལ་དུས་རྒྱུན་སེམས་པ་དཀའ་བྱུགས་པའི་  
རྩལ་ཐང་བཞུང་ལྱང་།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གདོད་ན་  
འཇུལ་རྒྱུད་མ་གཉིགས་གཞན་མི་འདུག།

མ།  
སྐོ་བྱར་དུ།  
བསེལ་བུ་འཇུལ་པོ་ཞིག་ལྷང་བྱུང་།  
ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བྱུག་ལྷང་ལ་འཇུལ།  
འདི་ལྟར་ངས་འཇུལ་དུ་བཏུག་པ་ཡང་ཡིན།

ཉ།  
དུས་དེས་མེད་ཅིག་ལ།

ཁ།  
ཨ་མ་ཞེས་པའི་ཚོགས་རྒྱུ་འདི་གཉིས།  
བསྐྱེད་པར་བཞུགས་ཀྱང་བརྗོད་བྱའི་  
ཟབ་ཚད།  
ཤེས་ཐབས་བུལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྩོད་མ།

མ།  
མེས་པོའི་དག་གི་འདབ་མ་ཞིག།  
ངའི་ཡིད་ལ་སེམ་པ་ནི།  
“མ་སེམས་རྒྱུ་ བུ་སེམས་རྩོ”  
དེ་ག་རང་དུ་བཞག་འདུག།  
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་སྐྱེ་བཞུགས།  
། རྒྱན་ཏུ་བྱུང་། །



## ཨ་མ་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན་ པར་སྐྱོན།

ག་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་ཚོ་ཉག་བརྟན་ནས།  
ག་དུས་ཡིན་ཡང་ནད་མེད་བདེ་ཐང་དང་།  
ལ་འཇུལ་ཚོག་གིས་སྤྱི་ལུ་ལེགས་སྐྱེ་བུ་པར།  
ངའི་ཨ་མ་དུས་གསུམ་བདག་མོ་ཡིན།

ཅ་ཚོ་འདྲ་མེན་ནུམ་ཡང་མི་བཤད་ཅིང་།  
ཚ་མེད་རྒྱུས་མེད་གནས་ལ་མི་གཡེད་པར།  
ང་ཚང་ལ་སོགས་ཀྱིས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་ཐུལ།  
ཉ་བེ་ཉ་བེའི་ལས་དོན་སྐྱེ་བུ་མེད།

ཏ་སྤྱོད་ཉའི་ཐོས་བསམ་མང་དུ་བསག།  
ཐ་གོ་ཚམ་ལ་ཚོས་སྐྱེ་བའེགས་པར་འབད།  
ད་དུང་མ་ཤི་སྐྱེད་དབྱེད་སྐྱེན་མོ་སོགས།  
ན་རྒྱུད་དགའ་བའི་ཚོས་སྐྱེ་མང་དུ་འདོན།

པ་ལྷའི་ལེགས་བཤད་སྐྱེ་མང་སེམས་སུ་འཚང་།  
པ་ཚོས་ཡང་དག་དག་བའི་ལས་དོན་གཉེར།  
བ་དག་ར་བཞིན་དུ་ཚོས་ལ་སྐྱོད་དཀར་ནས།  
མ་དག་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་ཐལ་རྩལ་བརྟན།

ཅ་རི་བསྐྱར་བའི་ཁོས་སྐྱེ་བའི་དབེན་ན་ཡང་།  
ཚ་གདུག་སྐྱོང་ནས་རང་ཅག་དགོན་སྤེལ།  
ང་དུག་མ་ཡིན་བསྐྱར་བ་འབྲི་བཞིན་དུ།  
མ་མོ་ལྟར་དུ་གཉེན་པའི་ཚོས་ལ་རོལ།

ཞ་སྐྱོག་ཡིག་འབྲི་བར་མ་ཤེས་ཀྱང་།  
ཟ་སྐོགས་མཉམ་དུ་ཤི་འདོན་ཚོས་སོགས།  
འ་ལྷུ་བུ་ནས་གང་མང་འདོན་ཤེས་ཤིང་།  
ཡ་རབས་སྐྱོད་པའི་ལས་ལ་ཉག་པར་བཅོན།

ར་བ་གངས་རིས་མི་འཇུད་མ་བསྐྱར་ཞིང་།  
ལ་ལུང་ཟད་མེད་འབྲི་མ་སྐྱོང་མེད་ན་ཡང་།  
ཤ་རུས་ཁྲག་རྒྱུན་མ་བོར་ཚོས་སེམས་ཀྱིས།  
ས་སྐོགས་གང་གི་ཚོས་ལ་དད་བཞིན་ཡོད།

ཏ་ཅང་རྒྱུད་ཟད་ལམ་ལ་མ་བརྟོད་ཀྱང་།  
ཨ་མའི་ཁྱོད་ལ་བྲིས་པའི་ག་ཚོར་འདི།  
ཏ་གོ་ཅན་ཚོས་ཞིབ་བཞུགས་བྱས་ནས་ཉོན།  
ཨ་གསར་མ་ཡིན་ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་འཇོལ།  
། སྐྱར་རྒྱུད་མིང་། །

