甘孜日报

སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།

2026ལོའི་ཟླ་བ 5 པའི་ཚེས 29 ཉིན།

གཟའ་པ་སངས།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

3

རྩོམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲེང་།།
མི་ཚོས་ཀྱི་བསམ་བློ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

སློབ་ཆུང་གི་སློབ་གྲོགས་དག་ལ་ཕུལ།

བརྩེ་བ་དབྱངས་ལ་བསྟུར་བའི་སེམས་འཕྲིན།

བྱམས་པའི་མ་ཡོའི་པང་དང་བྲལ་ནས་
གོམ་འགྲོས་ཁྱུར་ཁྱོར་ལམ་བུར་གཞལ།།
མངར་བའི་ཕུར་སྣང་ཞིམ་བཅུད་རོལ་བཞིན་
ལྷབ་ལྷིབ་གདམ་གྱིས་སྨྲ་སྒོ་ཕྱེ།།
དུང་སོ་མུ་ཏིག་ལང་ཚོ་སོ་མ་མཚུ་སྒྲོས་དབར་
ན་གྲུལ་མཛེས་དུས།།
རེ་དོགས་འདམ་གྱིས་ཡིད་ནོར་མ་བསླད་པོ་
བརྒྱུད་སྣང་བ་འཇའ་ལས་མཛེས།།
རེ་བའི་ལང་ཚོ་སློབ་གླིང་བཞུད་སོང་
བརྩེ་བའི་སློབ་གྲོགས་སེམས་སུ་འཁྱུངས།།
ཨ་ལི་ཀ་ལིའི་དབྱངས་གསལ་ཕྲེང་བས་
བློ་གསལ་མགྲུལ་བར་རྒྱན་སྤྲས་པས།།
གཞོན་པའི་ན་ཚོད་མཚར་སྡུག་འོད་ཀྱིས་གཟི་
བྱིན་ཉམས་སྣང་མཛེས་ཇོགས་སྐབས།།
ང་ཚོའི་སེམས་སུ་སྐད་དང་ཡི་གེར་དུང་ཞེན་
འཕྲི་ཤིང་ལང་ཚོ་བརྟས།།
མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭའི་སྐྱིད་སོས་ཚལ་དུ་
རྫོན་བསགས་ལས་འབྲས་བཟང་པོའི་མཐུས།།
མ་འོངས་ཉི་གཞོན་ཕྱིས་པའི་ཕྲུ་གཅིག་
མ་བཅོས་འཛུམ་དཀར་རྒྱས་དང་ལྡན།།
ཚེ་གཅིག་སློབ་སྦྱོང་དབུ་ཁྲིད་བཏབ་པའི་
བགྲང་བྱ་མང་པོའི་ཐུ་རོལ་ན།།
མཛའ་གཉུགས་རོལ་མོ་སེམས་སུ་
དཀྱིལ་བའི་སྐྱི་ལམ་རིང་མོའི་
གདམ་རྒྱུད་ཡོད།།
ཡབ་ཡུམ་མིང་སྲིང་ཚེ་གཅིག་བདེ་སྡུག་
གཞོན་པ་དེད་ཅག་བཅོལ་ཡོད་ཟེར།།
བརྩེ་བའི་དགེ་རྒན་སེམས་ཁྱུང་ནུས་གསེང་རེ་
བའི་ཉི་གཞོན་བལྟམས་ཡོད་ཟེར།།
རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་བི་ཧྲུའི་བུམ་བཟང་
འཛིན་སྐྱོང་ལེགས་པར་བྱ་དགོས་ཟེར།།
ཕྱུགས་འདུན་གཡོག་ཟུང་བརྩོན་པས་བརྒྱངས་
ནས་རེ་བའི་ནམ་མཁའ་བརྒྱལ་ཤོག་ཟེར།།
ཞག་གིས་ཟླ་བ་ཟླ་བས་ལོ་བསགས་བགྲང་བྱ་
དྲུག་གི་གདམ་རྒྱུད་སྙེར།།
བཅོས་མིན་མཛའ་བརྩེའི་ཡིད་གཙུགས་ཐ་
གུས་སེམས་དང་བསམ་པ་ལྷན་སྦྲེལ་ཡང་།།
ཉིས་སྟོང་བཅོ་ལྔའི་དཔྱིད་ཀའི་ཉི་གཞོན་འཛིག་
རྟེན་སྣང་བར་མགྲོན་བསླེབས་དུས།།
ལོ་དྲུག་སློབ་ཆུང་འཚོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཇོགས་
ཚིག་གཟན་པོ་རང་འཁྱུངས་གྱུར།།
ལྷན་འཛོམས་མཐའ་མར་སྨྲ་དབྱངས་
ལེན་སོང་སྐྱོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་
གར་སྟབས་བསྒྱུར།།
དགེ་སློབ་བར་གྱི་མཛའ་གཉུགས་ཚར་སྲིན་
དྲག་ཏུ་གཉིས་པའི་ཕང་བ་ནས།།
མ་བཅོས་མིག་ཆུའི་སྦྲང་ཆར་ཟིམ་མས་དམར་
མདངས་མཁྱེར་ཚོས་བཅངས་པ་ཡིས།།
མི་སེམས་ལྷུམ་རར་འདང་བརྩེའི་པད་
དཀར་ལང་ཚོའི་མཚར་སྡུག
སྨིན་པའི་རྟགས།།
འདུ་བྲལ་ཚོས་ཉིད་ཡིད་ལ་བསྒོམས་ཏེ་གྱིས་
བཏའི་འཛུབ་མོ་གནམ་ལ་ཀེར།།
སླར་ཡང་འཛོམས་པའི་སློན་ལམ་གཏང་མ་
ངག་གི་འདབ་མས་ལན་བརྒྱར་གྱིར།།
མ་ཡུམ་སློབ་ཆུང་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་
སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་སྒྲིག་པའི་དུས།།
ཕྱིར་འོང་མེད་པའི་ནམ་ཟླ་ཞིག་ལ་
མི་འདོད་ལས་ཀྱིས་རྫོགས་ཚིག་བཏབ།།
མི་ལོ་དུ་མར་ཞལ་འཛོམས་མ་བྱུང་
ཁྱོད་ཅག་ཁམས་བདེ་ཡིན་ནམ་གྲོགས།།
དྲན་རིག་མེ་ལོང་དྭངས་མའི་ལྟོངས་ཀར་ཁྱོད་
ཅག་འཛུམ་ཞལ་རབ་ཏུ་གསལ།།
དགའ་སྡུག་འདྲེས་མའི་འཚོ་བའི་གྲོང་དུ་ཁྱོད་
ཅག་སྙིང་ཁར་ཡལ་མེད་ཉར།།
ཁྱོད་ཅག་ང་ཡི་མི་ཚེའི་གཏན་གྲོགས་ཞེ་ཕུགས་
ལས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས་ཡིན།།
སོ་སོའི་ཕུགས་འདུན་ལེགས་གྲུབ་ཡོང་ཕྱིར་
ངས་ནི་སྨོན་ལམ་ལྷ་ལ་གསོལ།།
འདས་ཟིན་འཚོ་བ་ཡིད་ལ་ཉར་ཏེ་དྲན་
གདུང་སྙན་ཚིག་སྤྲིན་ལ་བྲིས།།
ལོ་ཟླའི་འཕྲུལ་འཁོར་སྨུར་འགྲོས་ཆེ་ཡང་ཞལ་
འཛོམས་ཉི་གཞན་བསྒུ་འདོད་པས།།
ཨེ་མ་མཆོག་གསུམ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ནས་
མཇལ་མཛོམས་དུས་ཀྱི་སྐལ་བཟང་ཤོག།

༼དབྱངས་སྐྱིད།༽

ཟླ་གཅིག་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་བསུ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཁ་གཡང་།

ཕྱིས་པ་མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན།།
ཕྱིས་པ་མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིན།།
ཕྱིས་པ་ཕ་མའི་སེམས་ཀྱི་ནོར་བུ་ཡིན།།
ཕྱིས་པ་དགེ་རྒན་ཀུན་གྱི་སློབ་མ་ཡིན།།
ཕྱིས་པའི་བློ་སེམས་དཀར་གཙང་ཁ་བཏགས་ཡིན།།
ཕྱིས་པའི་རང་གཤིས་དྭངས་གཙང་ཆུ་བོ་ཡིན།།
ཕྱིས་པའི་མཛའ་བརྩེ་མ་བཅོས་ལྷད་མེད་ཡིན།།
ཕྱིས་པའི་ལང་ཚོ་མེ་ཏོག་པད་མ་ཡིན།།
ཕྱིས་པ་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་འབད་བརྩོན་བྱེད།།
ཕྱིས་པ་སློབ་སྦྱོང་ཡོང་བའི་སློབ་གསོ་སྐྱོང་།།
ཕྱིས་པ་ཀུན་སྤྱོད་ལེགས་པའི་ཡར་སྐུལ་བྱེད།།
ཕྱིས་པ་ལྷག་བསམ་ཡོང་བའི་རེ་སྨོན་ཞུ།།
ཕྱིས་པ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ལམ་ལ་བརྩོན།།
ཕྱིས་པ་བྱམས་བརྩེའི་ཕྲུག་གིས་ཡང་ཡང་བསྐྱངས།།
ཕྱིས་པ་འཚར་ལོངས་ཡོང་བའི་ལམ་ལ་འབབ།།
ཕྱིས་པ་གང་དགོས་ཅི་གསུང་ཡང་ཡང་སྒྲུབ།།
ཕྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་དུས་སུ་སྐྱིད་ཅིག་ཡོད།།
ཕྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་དུས་སུ་སྦྱོང་བ་ཡོད།།
ཕྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་དུས་སུ་དགོད་བྲ་ཡོད།།
ཕྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་དུས་སུ་བག་ཡང་ཡོད།།
ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཚེས་བཟང་དུས་བཟང་ཉིན།།
ཕྱིས་པ་དག་གི་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་དང་།།
ཕྱིས་པ་ཀུན་ལ་ནད་མེད་ཚེ་རིང་དང་།།
ཕྱིས་པའི་འདོད་དོན་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

༼རྡོ་རྗེ་ཐར་ལམ།༽

ཕྱིས་པ་ཚོ། བཟོད་གསོལ་མཛོད་ཅིག།

ཕྱིས་པ་དང་དར་མ་ནི་གང་ཟག་ཡིན་པ་འདྲ་ཡང་། བྱ་དངོས་ལ་བཟུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་ནི་མི་འདྲ་བ་ལྟར། བདེ་སྐྱིད་ལ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ཡང་མི་འདྲ་སྟེ། དེ་ནི་ལྟོགས་པ་ལ་ཟས་ཕྱིན་ན་དགའ་བ་དང་། སྐོམ་པ་ལ་ཆུ་སྦྱིན་ན་དགའ་བ། ན་བ་ལ་སྨན་ཕུལ་ན་དགའ་བ། གྲང་བ་ལ་གོས་སྦྱིན་ན་དགའ་བ། ཚ་བ་ལ་རླུང་གཞང་ན་དགའ་བ། ངལ་བ་ལ་རོགས་བྱས་ན་དགའ་བ་དང་ཆ་འདྲ། དེ་བས། ཁྱོད་ལ་གོས་དགོས་ན་ཕྱིས་པར་གོས་མགོ་བའི་ངེས་པ་མེད་ལ། ཁྱོད་རང་རླུང་ལ་སྲུན་ན་ཕྱིས་པའང་རླུང་ལ་མི་དགའ་བའི་ངེས་པ་ཡེ་ནས་མེད།

ཕྱིས་པ་ནི་ཕྱིས་པ་སྟེ། ལྟོ་བ་འགྲངས་པས་བློ་ཡིད་ཚིམ་འགྲོ་ཞིང་། ལུས་རྒྱབ་དྲོ་བས་དམིགས་འབེན་འགྲུབ་འགྲོ། རྩེད་འཛོར་གཡེང་བས་ཕུགས་བསམ་སླེབ་འགྲོ། འདི་ནི་ད་གཟོད་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བ་དང་སྤྲོ་སྣང་རེད་དེ། ང་རང་ཚོ་མཁས་མདོག་ཀྱང་མདོག་གིས་ལྟོ་འགྲངས་པས་མི་ཆོག་ཚུལ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བཤད་པར་དགའ་ལ། མཁྱེན་ཚུལ་སྒྲུང་ཚུལ་གྱིས་རྒྱབ་དྲོ་བས་མི་འགྲིག་རབས་སྟོང་དང་ཁྲི་འབྲི་བར་གོམས། མ་ཟད། ད་དུང་འཛོན་ཁྲུལ་བྱམས་ཁྲུལ་གྱིས་རྩེད་འཛོར་གཡེངས་མི་རུང་ལུགས་ཁྲི་མ་འབུམ་རྩིག་པར་གོམས་པས། ཕྱིས་པ་རྣམས་ང་ཚོ་དང་རིང་དུ་གྱུར་ཞིང་། ང་ཚོ་ཕྱིས་པ་རྣམས་དང་རྒྱང་ལ་བཀྱེད།

ཕྱིས་པ་ནི་ཕྱིས་པ་སྟེ། ནམ་ལངས་ན་ཡིད་ལ་དྲན་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རྩེད་རོགས་ཡིན་སྲིད་ལ། ས་ནུབ་ན་མིག་གིས་ལྟ་ས་ཞིག་ལྡན་པ་ནི་རྩེད་ཆས་ཡིན་ངེས་ན། ང་ཚོས་མིག་མ་ཞར་བར་དེ་ལ་ཅེར་ཡངས་ཀྱིས་ལྟ་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོས་རྣ་མ་འོན་པར་དེ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཉན་དགོས། ཡིན་ནའང་། ངེད་ཚོའི་མིག་དེ་ཞར་མེད་ཀྱང་ལས་བྱའི་རི་བོས་བསྒྲིབས་ཤིང་། ངེད་ཚོའི་རྣ་ཆ་འོན་མེད་ཀྱང་བློར་འཛིན་གྱི་ཝུར་སྒྲས་བཀག ངེད་ཚོའི་བློ་དེ་སྒོངས་མེད་ཀྱང་རྒྱུགས་ཤོག་གི་ཧམ་སྣབས་ཀྱིས་གཏོར་བས། ང་ཚོར་མིག་ཡོད་ཀྱང་ཕྱིས་པའི་འདོད་འདུན་དངོས་མི་མཐོང་ལ། ང་ཚོར་རྣ་ལྡན་ཀྱང་ཕྱིས་པའི་དགོས་མཁོ་དངོས་མི་ཐོས། ང་ཚོར་བློ་མཆིས་ཀྱང་ཕྱིས་པའི་སྙོ་སྣང་དངོས་ཀྱང་ཚོར་མེད་དོ།།

ང་ཚོ་ནི་ང་ཚོ་སྟེ། མིག་ཟུང་ཚ་རུང་མ་སྡིགས་ལྟ་དགོས་པ་དང་། རྐང་པ་ན་རུང་མ་སྡོད་འགྲོ་དགོས་པ། ལག་ཟུང་ཁོལ་རུང་མ་འཛིང་ལས་དགོས་པ། ཡིད་སེམས་ངལ་ཡང་རུང་མ་འཁོར་འབད་དགོས་པ་ཡིན་སྲིད་དུ་ཆགས་ཀྱང་མི་ཚོག་པ་ཆེར་མེད་དེ། འཛིག་རྟེན་འདིར་ང་ཚོར་གནམ་ཡར་ལ་འདེགས་པའི་ཤེད་དང་ལྡན་དགོས། འཁོར་བ་འདི་ར། ང་ཚོར་ས་མར་ལ་གནོན་པའི་ལྡིད་དང་ལྡན་དགོས། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་ཤ་ཚ་བའི་མིང་ཐོགས་ནས་ཕྱིས་པ་རྣམས་ནི་མངགས་པའི་མི་ཡིན་པས་རྟ་ལ་ལྕག་འཁྲོལ་བྱས་ཚོག་ཚོག་ཏུ་འདོད་མི་རུང་ལ། ང་ཚོས་སྙིང་ཉེ་བའི་མཚན་གཡར་ཏེ་ཕྱིས་པ་རྣམས་ནི་འཕངས་པའི་མདའ་ཡིན་པས་རྟ་ལ་བོང་བཤད་བྱེད་དུང་དུང་དུ་བསམས་མི་རིགས་ཏེ། རྒྱུ་མཚན་ཕྱིས་པ་ནི་ཕྱིས་པའོ།།

ང་ཚོ་སྟེ། ཁེ་གྲགས་ཀྱི་དོང་དུ་ཚུད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་འདམ་ལ་བྱིངས། འགྲན་རྩོད་ཀྱི་རྙི་ཡིས་ཟིན། ཕྲག་དོག་གི་དུག་གིས་མནར། ང་རྒྱལ་གྱི་མེ་ཡིས་བཙོས། གཏི་མུག་གི་ཆུ་ཡིས་ཁྱེར། གཡོ་སྒྱུའི་ས་ཡིས་མནན། ཉམ་སེམས་ཀྱི་རླུང་གིས་སྐྱུར་ཏེ། རང་ངོ་རང་གིས་མི་ཟིན་པ་དང་རང་ཡུལ་རང་གིས་མི་རྙེད་པའི་ཚད་ལ་ལྷུངས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་ཨ་པོ་ང་ཡིན་ཟེར་བཞིན་ཕྱིས་པ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པར་དགའ་ཞིང་། དབྱུག་པ་མདུང་ཡིན་ཟེར་བཞིན་ཕྱིས་པ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པར་གོམས་པ་འདི་ནི་མཇུག་མ་བཅད་དེ་མགོའི་རྒྱན་དུ་བྱ་བར་རེ་བ་དང་ཅིས་མི་མཚུངས་ཨང་།

ང་ཚོ་སྟེ། གོང་ལ་གཅམ་གསག་གི་འཛུམ་ཞལ་བསྟན་ཅིང་། བར་དུ་སྲིལ་ལད་ཀྱི་འབག་སྐྲ་གྱོན། འགག་ཏུ་བཙན་གདམ་གྱི་འབྲུག་སྒྲ་ཕྱིར་བཏང་མ་ཟད། བཙན་པོར་ཕྲད་ན་ལུས་ཀུམ་ཀུམ་དང་ཞ་ལྡེམ་ལྡེམ་གྱིས་འགྲོ་ཞིང་། དཔོན་པོའི་དྲུང་དུ་མགོ་སྒུར་སྒུར་དང་ལག་འདར་འདར་གྱིས་འདུག ཕྱུག་ཆེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འཛུམ་དམུལ་དམུལ་དང་བག་འཁྱུམ་འཁྱུམ་གྱིས་ཆས་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་དེང་རབས་སུ་བཞུགས་ཀྱང་ཀུང་ཕྱུགས་གནའ་རབས་སུ་ལུས་ཡོད་པ་མ་ཚོར་བར་རྟག་ཏུ་ཕྱིས་པ་ལ། “མི་ཤེས་བཞིན་དུ་གཞུང་བཤད་དང་། མི་མཁོ་བཞིན་དུ་སྨྲོས་བཤད། མི་འཆམས་བཞིན་དུ་ཏོག་བཤད། མི་འཚོར་བཞིན་དུ་མཁས་བཤད། མི་ཐིབས་བཞིན་དུ་མཐོ་བཤད། མི་འབྲེལ་བཞིན་དུ་བཙན་སྒྲིལ”བྱས་ཏེ་དབུགས་ལེན་ཁོམ་གྱི་རང་དབང་ཐབ་བུ་དེ་ཡང་བཙན་ཕྲོག་བྱས་འགྲོ་བར་བསམས་ན། ཕྱི་བལྟས་ཨ་མ་ཡིན་པ་གང་དེ་དོན་དུ་མུ་གེའི་སྟེང་ལ་བླ་ལྷག་དང་འགྱེལ་བུའི་སྟེང་ལ་རྡོག་རྡེག་གཏོང་མཁན་ཞིག་རེད་ལ། ཕྱི་བལྟས་ཨ་མ་ཡིན་པ་གང་དེ་དོན་དུ་ཀུན་མ་ལ་དཔའ་དར་འདོགས་མཁན་དང་སྡིག་ཅན་ཉིད་ཚེ་ཐར་ལ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ལས་མ་འདས་སོ།།

ང་ཚོར་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་པར་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་གཤོག་ཟུང་ཡོད་པ་མི་ཚོར་ལ། ང་ཚོར་མིག་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་པར་ས་ལ་བགྲོད་པའི་རྐང་པ་ཡོད་པ་མི་མཐོང་བས། ཕྱིས་པ་སོ་སོའི་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་མིག་དང་། ལེན་བྱེད་ཀྱི་ལག། ཟོད་བྱེད་ཀྱི་སོ། ཉན་བྱེད་ཀྱི་རྣ། སྨྲ་བྱེད་ཀྱི་ཁ། རེག་བྱེད་ཀྱི་ལུས། སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་བློ་སོགས་མཐོང་ཞིང་ཐོས་ནས་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ངོ་།། ང་ཚོས་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་ན་མདུན་ལམ་མེད་རབས་དང་། དཔེ་ཀློག་མ་བྱས་ན་རེ་བ་མེད་ལུགས། སྐར་མ་མ་མཐོ་ན་མ་འོངས་མེད་ཚུལ། བྱ་དགའ་མ་བླངས་ན་ངོ་ཚ་མེད་ལུགས། འགན་ཁུར་མ་འཁྱེར་ན་རྒྱུ་འབྲས་མེད་རབས་རྒྱུད་བཤད་དེ། ཕྱིས་པ་དགའ་ན་སུན་ན་འདུག་རོགས་ལས་བྱ་དང་། དཀའ་ན་སླ་ན་རྩེ་རོགས་དཔེ་ཆ། ཡང་ན་ལྗི་ན་འགྲོ་རོགས་རྒྱུགས་ཤོག ཡངས་ན་དོག་ན་གཉེན་རོགས་སློབ་ཁྲིད། ལེགས་ན་ཉེས་ན་བརྟེན་ས་སྐར་གྲངས། ན་ན་བདེ་ན་སྙིང་ས་བྱ་དགའ་བཅས་སུ་གཏན་ལ་ཕབ་པས། ད་ལྟའི་ཕྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་མིག་མདངས་ལ་འོད་སྣང་མེད་ལ། སྐད་ཆ་ལ་ཟིལ་ཤུགས་མེད། གོམ་པ་ལ་སྟོབས་ཤུགས་མེད། བྱད་བཞིན་ལ་འཛུམ་མདངས་མེད། ལུས་ཟུངས་ལ་ངར་བཙུད་མེད་པར་ལྷུག་ཆུ་ཆད་པའི་རྫིང་བུ་ལ་ཅོ་འདྲི་བ་འདི་ནི་ཨ་བུ་ཅག་གི་མཚང་ཨེ་རེད། ཡིན་ན་འབྲུ་ནི་དགོས། སྐྱོན་ཨེ་རེད། ཡིན་ན་སྤོང་རེ་རོགས། ནད་ཨེ་རེད། ཡིན་ན་སྐྱོབ་ཏུ་རེ།

ཕྱིས་པ་ནི་ཕྱིས་པ་སྟེ། ཕྱིས་པ་ལ་ཕྱིས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡོད། ཁོར་ཡུག་ཡོད། མཛེས་སྡུག་ཡོད། སྤྲོ་སྣང་ཡོད་ཅིང་། རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ཡོད། རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་ཡོད། འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ཡོད། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཡོད། བདེན་བཟང་མཛེས་གསུམ་ཡོད། མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་ཡོད་དེ། ཡོད་དགོས་པ་ཚང་མ་ཡོད། ཚང་དགོས་པ་ཚང་མ་ཚང་། འཛོམས་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་འཛོམས། ཡིན་ནའང་། ང་ཚོའི་མཐོང་སྣང་དུ་ཕྱིས་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་མེད། དམིགས་ཡུལ་མེད། འཆར་གཞི་མེད། ཕུགས་བསམ་མེད། ཐ་ན་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་མེད། སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་མེད། དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་མེད་པར་ཕ་མའི་སྐྱི་པགས་དང་། དགེ་རྒན་གྱི་གྲིབ་མ། སློབ་ཁང་གི་ཡོང་འབབ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསྐྱར་པར་སོགས་སུ་བསྒྲགས་ཞིང་ཉམས་ཆེ། དེ་ལ་མི་དགའ་མཁན་ནི་བརྒྱ་འདུས་སྟོང་འདུས་དང་མི་འཐད་མཁན་ནི་བརྒྱ་ཚོགས་སྟོང་ཚོགས་ཡིན་པ་ངས་ཀྱང་ཤེས་སླ་ཡང་། ཕྱིས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལ་འགག་རྫས་འཕེན་མཁན་དང་། ཕྱིས་པའི་འཁོར་ཡུག་ལ་གད་སྙིགས་སྐྱུར་མཁན། ཕྱིས་པའི་གཤོག་ཟུང་གཅོད་མཁན་དངོས་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་པ་མི་ཚོར་བ་དེ་ནི་ངས་རྟོགས་མ་བྱུང་། ཡེ་ནས་རྟོགས་མ་བྱུང་།

ང་ཚོ་བརྒྱུགས་ན་མི་འདོད་པ་དེས་ཕྱིས་པ་རྒྱུག་མི་ཐུབ་པ་མི་མཚོན་ལ། ང་ཚོ་བསྡད་ན་འདོད་པ་དེས་ཕྱིས་པ་འགྲོ་ན་མི་འདོད་པ་མཚོན་ག་ལ་ནུས། དེ་བས། ང་ཚོས་རང་གི་གྲུབ་ཟིན་པའི་ཉམས་མྱོང་དེ་ཚངས་ཐིག་ཏུ་འདོད་མི་རུང་སྟེ། ང་ཚོ་ལྷ་ཆེན་ཚངས་པ་མིན་པས་དང་། ང་ཚོས་རང་གིས་སྒྲུབ་འདོད་ཀྱི་འདོད་འདུན་དེ་ཚད་མ་རུ་ཚོམ་མི་འོས་ཏེ། ང་ཚོ་སངས་རྒྱས་མིན་པས་དང་། ང་ཚོས་རང་གིས་མ་འགྲུབ་པའི་ཕུགས་བསམ་དེ་ཡང་དག་ཏུ་སྒོམ་མི་རིགས་ཏེ། ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་མིན་པས་སོ།། དེ་བས། ཕྱིས་པ་གང་ཞིག་ཡར་སྐྱེད་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་ཕྱིས་པའི་ནང་སེམས་འཚོལ་ཞིབ་དང་། ཕྱིས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས། ཕྱིས་པའི་འདོད་འདུན་སྐོང་སྒྲིག ཕྱིས་པའི་ཁོར་ཡུག་གང་བདར། ཕྱིས་པའི་འཚོ་བ་བཞེངས་སྐྲུན་བཅས་ལ་འབད་ན་ནི། ད་གཟོད་ལྷ་དགའ་མི་དགའ་དང་ཁྱོད་སྐྱིད་ང་སྐྱིད་ཀྱི་དུས་ཤིག་དགོང་ནས་ཉི་མ་ཤར་ཤར་དང་སངས་ནས་མྱུ་གུ་འབུས་འབུས་བྱེད་སྲིད་ཀྱི། དེ་ལས་ལྡོག་ཏུ་ཕྱིན་ན་ནི། ང་ཚོའི་འགྲོ་རོགས་གྲིབ་མ་ནག་རིས་དང་ཕྱིས་པའི་ཉལ་རོགས་ཕུས་མོ་སྐྱ་རིས་ཀྱི་དུས་ཤིག་མྱུར་དུ་འབྱོར་ངེས་སོ།།

ཕྱིས་པ་རྣམ་པ། བཟོད་གསོལ་གནང་རོགས། ང་ཚོས་ཁ་ཕོག་པ་མཐུན་ནས་རི་བོང་གནམ་རྗེབ་ཀྱི་དོགས་པ་ཉི་ཚེ་བ་བསླངས་པ་མི་མང་ན་མི་ཉུང་ལ། ང་ཚོས་བློ་རྒྱུ་མ་འདྲེས་ཏེ་རི་བོང་ཅལ་འཛོགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ཕྱོགས་རེ་བ་བསྐྱངས་པ་ཚབ་མི་ཆེ་ན་མི་ཆུང་། ང་ཚོའི་གམ་དུ་དུས་ཚིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནངས་དགོང་གི་ཏེ་བག་ཁྱོན་ནས་མེད་པར་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་ལྷགས་རླུང་གྲོད་ཅིང་། ཟུར་གཏམ་གྱི་དྲག་ཆར་འཛོ། གཡོ་ཟོལ་གྱི་ཁ་བ་འབབ། ཕྲ་མའི་ཐོག་རྡོ་འཁྲིལ། ཉམ་སེམས་ཀྱི་ཤ་འོད་བཀྲུགས་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོ་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་འགྲོས་མ་ཆད་པར་སྔོན་ལ་སྐྱོད་བཞིན་པ་མཐོང་མ་བྱུང་ལ། ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོ་བློ་སྟོབས་ཀྱི་ངར་མ་ཡལ་བར་[illegible]ཡོད་པ་རྟོགས་མ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ད་དུང་ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོ་[illegible] ང་ཚོས་འོལ་ཚོད་དུ་ཁྱོད་ཚོའི་འཚོ་བ་བརྟག་པར་བཟོད་གསོལ་གནང་རོགས། ང་ཚོས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་ཁྱོད་ཚོའི་རང་དབང་འཕྲོག་པར་བཟོད་གསོལ་གནང་རོགས། ང་ཚོས་གང་འདོད་དུ་ཁྱོད་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་བཅོམ་པར་བཟོད་གསོལ་གནང་རོགས།

ཕྱིས་པ་རྣམ་པ། བཟོད་གསོལ་གནང་རོགས།

༼གཙན་ལྷག་མིག༽