

༄༅། ཕ་མའི་བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་གྱི་དུས་དེབ་བྱམས་བརྩེའི་
དཔུངས་ཐག་དར་དཀར་རིང་མོ།



ཕྱི་ལོ་འོན་ཅེ་ཡུ་གྲུ་ལ།

འགག་ལ་དགོན་དགའ་ལྡན་ཕུན་ཚོགས་བཤད་སྐྱབ་དར་རྒྱས་གླིང་།

ཁྱ་ཐེགས་བོད་ཡིག་སློབ་ཁུལ་ལྷུལ་དེབ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

མདུན་ཤོག་རི་མའི་འབྲེལ་བཤད།

ཡི་གེ་དབུ་མེད་ཀྱིས་བྲིས་པ་གཡས་ངོས་སུ་ཕ་དང་གཡོན་ངོས་སུ་མ།
དབུས་སུ་ནོར་བུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་མཆོན་པ་ནི་ཕ་མ་བུ་གསུམ་གྱི་
བཙེ་དུང་མཆོན་སྟམ། དེ་ཡི་ནམ་པ་ནི་ཡི་གེ་ཡི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དང་
ཕྱག་རྒྱའི་གཟུགས་སུ་ཡོད་པ་དེས་སྟ་གཅིག་སྟུན་རས་གཟིགས་དབང་གི་
སྐྱ་མདོག་དང་ཕྱག་རྒྱ་མཆོན་སྟམ། དེ་ཡི་གོང་ནས་ཐེང་བས་སྒྲོར་བ་
དང་འོག་དུ་པད་མ་ཡོད་པ་དེས་དང་པོ་ཕྱག་གཉིས་ཐུགས་དཀར་ཐལ་
མོ་སྐྱར། གཡས་ཀྱི་གཉིས་པས་ཤེལ་དཀར་འཕྲེང་བ་དང་། གཡོན་གྱི་
གཉིས་པས་པད་མ་དཀར་པོ་འཛིན་པ་དེ་མཆོན་སྟམ། ཡང་ཟབ་ས་ནས་
བསམ་ན་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་སྟོང་རྗེ་གསུམ་མཆོན་སྟམ། གཞན་ཡང་
རང་ཡུལ་ནས་ཡིན་གཙང་གསུམ་ཚུ་མགོའི་སྒྱུང་སྒྲོབ་རྩི་རིང་དེ་མཆོན་
སྟམ། ཆེ་ས་ནས་འཇམ་སྒྲིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གི་མཆོན་རྟག་དེ་དང་
ཡང་མཚུངས་པ་འདོད་པས་ན་ནིང་གི་ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱི་
དུས་དེབ་གྱི་ཁ་བྱང་དེ་གཟིགས་ན་ཏུ་གོ་ངེས་ལ་མི་རིང་རང་གི་བེན་
བྲིས་གྱི་ཁ་བྱང་ལ་སྒྲེལ་ཡོད་ལྟ།

བཅེ་ཕྱན་གྱི་མ་ཡར་ལ་ལུལ་བ།

འབའ་སྒྲོལ་མ་མཚོ། ལོ་རིམ་དྲུག་པ།

༄༅།བཅེ་ཕྱན་གྱི་མ་ཡར་ལ་ལུལ་བ། བདེ་ཕྱན་སྒྲིང་གི་མ་ཡར་ལགས།
བྱེད་གྱི་སྐྱུ་ལྷས་རིན་ཆེན་གྱི་འོར་བུ་ནད་མེད་བདེ་མ་ཡིན་ནམ། ལུ་མོ་
ངས་མཛེས་སྒྲུག་གི་མེ་ཏྲོག་བཀྲག་ཅིང་ཤེས་རིག་གི་བདུད་རྩི་མཁའ་ལ་
འཕྱོ་བའི་ཕྱིང་ཁང་འདི་ནས་དོན་ཕྱན་གྱི་འབྲས་བུ་ལེགས་པོར་དམིགས་
བཞིན་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྒྲོད་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་བྱེད་གྱི་བཀའ་
དྲིན་སྒྲིང་ལ་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་དགའ་བའི་སྒྲུགས་བསམ་འཆོལ་
སྒྲེགས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མ་ཡར་ལགས། ལོ་ཟླ་མང་
པོའི་རིང་གི་བྱེད་གྱི་འཇད་མེད་གྱི་བཀའ་དྲིན་དང་སྟོན་མེད་གྱི་བཅེ་བ་
བཞུག་དོར་བྱས་སོང་བ་ནི། ལུ་མོ་ངའི་སེམས་ཀྱི་མཐོང་འགྲོད་ཆེན་པོ་
ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོད་གི་དུས་ཚོད་བཞུག་
པ་ཁོ་ནའི་འགྲོད་པ་མ་ཡིན་པར་སྒྲོ་ན་མེད་པའི་བྱེད་གྱི་དཀའ་སྒྲུག་གི་
རེ་འདུན་བཞུག་པས་འགྲོད་པ་ཡིན། ཞིབ་མོ་སྒྲོ་ཡིས་གཞིགས་ན་འདི་
ནི་འགྲོད་སེམས་ཤིག་མ་ཡིན་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསགས་པའི་ལས་དཀའ་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ནག་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་ཆོག། གནས་འདིར་སློབ་དཔོན་དམ་པའི་
གསུང་གི་བདུད་རྩི་ཡོད་ལ། གྲོགས་མཆོག་དམ་པའི་སྤྲོད་གི་དྲོད་ཐིག་
ཡོད། ད་ལྟ་གང་ལྟར་ཀྱང་འགོར་བེན་པའི་དུས་ཆེད་ནི་བྱེད་སྒྲུབ་ས་མི་
སྤྲོད་ལ་རེ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་བྱེད་རྒྱ་མེད། དེ་བས། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་དམ་
འཇིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྱི་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་གཞི་ནས་
རྟོགས་སོང་། མ་ཡར་ལགས། བདག་ལ་ཤ་བྲག་གི་ལྷས་ལྷང་མ་གནང་
ཡང་བརྩི་བ་ཐོག་མ་གནང་མཁན་སྟེ་བརྩི་ཆེན་གྱི་མ་ལོ་ངོ་མ་ནི་བྱེད་
རང་ཡིན་པས། བྱ་མོ་ངས་འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་སྟོན་པའི་ཐ་སྟོད་ཅིག་
བྱེད་ལ་འབྱུང་བ་ཞིན་ཡོད། དེ་ནི་དབྱ་མི་ཆོ་འདིའི་ཆེས་དགའ་ཞིང་
དུང་ལ་ཆེས་སྤྱོ་སེམས་ལྡན་པའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན། ཐ་སྟོད་དེ་ནི་ཨ་
མ་ཡིན། མ་ཡི་དྲིན་ལན་གཞུང་མཐའ་མེད་རུང་མ་ལ་དགའ་དུང་
བརྗོད་པའི་མཆོན་བྱེད་ཡང་དག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་སྟོད་མེད་ཀྱི་སྟོག་
བསམ་དཀར་པོའི་འཇོ་སྒྲིག་མ་བུའི་བརྩིའི་རིན་ཐང་བསྟུལ། བྱ་མོ་ངས་
སྤྲོད་ཁོང་གཏིང་ནས་ཨ་མ་བྱེད་ལ་བྱགས་རྩི་ཆེ་ལྷ་བ་དང་ཆབ་གཅིག་
བྱེད་ནི་ནམ་ཡང་ངའི་སྒྲུབ་ས་ཆའི་ཨ་མ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་འདོད། བྱེད་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

ཀྱིས་ཆེ་སློག་ལ་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐྱུན་པ་སྟེ། གོག་རུར་གྱི་ལོ་
ཟླའི་རིང་ལ་བདག་གི་གཅིན་སྐྱུག་དང་ཁ་ཚུ་སྒྲུབས་ཚུ་ཆང་མ་བྱེད་ཀྱིས་
འཇམ་མཉེན་ཕྱག་གིས་ཕྱིས། རྟོག་སྒྲོམ་དུ་འབོད་ཅམ་ཡང་ཕྱིངས་སུ་
མ་བརྟུག་པར་བས་བརྟུད་རུ་ཞོས་གསོས། བྱེད་ཀྱི་འཇམ་སྟོད་སྟོད་ཀྱིས་
བརྩེ་སེམས་མ་ལྟས་ཉམ་ཆུང་བྱ་མོ་ང་ལ་གནང་། འདི་ཡོད་ཆད་ང་ཡི་
སེམས་ཀྱི་དྲིལ་དུ་ཉར་ཡོད།

སྟོང་ཉེ་བའི་ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་ཕ་མ་མེད་པའི་དུ་ཕྱག་རྟུག་
གི་ཆེད་དུ་བཀའ་སྐྱུག་བྱང་སོང་། ཨ་མ་ལགས། བྱེད་རང་ངའི་འཇིག་
རྟེན་ན་ཡོད་པའི་ཕ་འཛོམས་མ་འཛོམས་ཀྱི་བྱ་མོ་གཞན་དག་དང་འདྲ་
བར་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པས་སེམས་མ་གནང་
ལགས། བྱ་མོ་ངས་ནམ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་ལྟས་ལ་ན་ཆ་མེད་ཅིང་འཆོ་བ་
བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་སྟོན་འདུན་བཞིན་ཡོད།

ཨ་མ་ལགས། ང་ནམ་ཡང་བྱེད་ལ་དགའ།

གངས་ལྗོངས་ཚུ་ཐང་བྱ་མོའི་སྟོབ་གྲ།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་སྤྱོད་སྤྱོད་

ཀ་ཚུམ་སྤྱོད་བསམ་འབྲུང་སྒྲུ་

འབྲུམ་གྲུ་སྒྲོ་བཟང་ཆེ་འཕེལ།

ཀ་ཡེ་གསོན་དང་ན་ཆུང་གྲོགས་པོ་ཆོ། །

ཁ་བའི་སྒྲོངས་ཀྱི་བཅུ་ཕྱག་རིག་གནས་ལ། །

ག་ལེར་འབད་བཅོན་གྱིས་དང་ཕ་བཟང་བྱ། །

ང་ཡི་དམར་ཆུང་སྒྲིང་གི་རེ་བ་ཡིན། །

ཅ་དག་སྒྲོས་གཙང་སྐད་ཡིག་གཉིས་པོ་དང་། །

ཆ་མཐུན་མི་རིགས་བཟང་པོའི་སྒྲོད་པ་སོགས། །

ཇ་ཆང་ཤ་མར་མཐུད་ལ་རོལ་བཞིན་ངང་། །

ཉ་གང་ཟླ་ལྷར་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་མཛོད། །

ཏ་ལའི་ལོ་མ་རྒྱས་འདྲའི་ན་ཆུང་ཆོ། །

ཐ་ཆད་ཅེལ་ཆུང་མི་ཡི་ངན་སྒྲོད་དོར། །

ད་ལྷ་གཞོན་རྒྱུ་དུས་སྤྱོད་རིག་གནས་ལ། །

ན་ཆུང་གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འབད་འབྲུངས་གྱིས། །

པ་སངས་སྒྲུ་སྐར་ཕྱ་མོའི་མཛོས་སྤྱོད་བཞིན། །

ཕ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་། །

བ་སྐྱབ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པོ་མ་མཛད་པར། །

མ་འོངས་གངས་ཅན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མཛད་སྤྱོད་སྤྱོད་། །

ཚ་ཟན་བ་སྐྱབ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པོ་ངས། །

ཆ་གཟེར་གདུང་བ་འཛམས་པའི་སྤྱོད་མཆོག་བཞིན། །

ཇ་དྲག་ངག་གི་སྤྱོད་ནས་བཅོམ་པའི་ཆོག།

མ་ཡིན་ཆུང་ཆོག་གི་སྤྱོད་དུ་ལྷ། །

ཉ་བོ་མ་ཡིན་གདོང་དམར་གཞོན་སྤྱོད་ཆོ། །

ཟ་འཕྱང་ཅམ་གྱིས་དོན་ལ་མི་སེམས་པར། །

འ་ཅག་མི་རིགས་བར་ལ་མཐུན་སྤྱོད་དང་། །

ཡ་རབས་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་སྤྱད་སྤྱོད་ལ་འཆང་། །

ར་བ་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་བོད་ཡུལ་ནས། །

ལ་བ་དམར་པོ་གྲོན་པའི་བཅུན་གཟུགས་ངས། །

ཤ་ཞེན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་བསམ་དཀར་པོ་འདི། །

ས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར། །

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཏ་ལས་སྒྲེབ་ལེགས་སྟན་ཚིག་མེད་ན་ཡང་། །

ཏ་ཅང་གོ་བདེའི་དབང་གིས་བྲིས་པ་འདི། །

ཨ་དོན་ཆོས་ཀྱི་ཕན་རེ་ཐོག་སྤེད་ན། །

ཨ་ཁུ་ལུས་བརྟེན་སྒྲངས་པའི་དོན་གོ་ཡིན། །



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ངའི་དྲིན་ཆེན་ཕ་མ་རྒྱལ་འདུག

མགོ་མང་གཡང་སྐྱབས་དོ་རྗེ།

གནའ་དུས་ཀྱི། ངའི་ཕ་མ་གསར་བྱ་གསར་མོ་དེ་གཉིས། ད་ནི་གཉིར་
མ་དང་སྐྱ་དཀར་གྱིས་བརྒྱས་ཡོད། སེམས་བྲལ་དང་གཞོན་ཤུགས་ཀྱིས་
མནན་ཡོད། ད་ནི་བྱེད་གཉིས་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་དུས་ཡིན་
མོད། བྱ་ཆུང་རུས་མེད་ཡིན་པས། ཅི་ཡང་མ་རུས། ཅི་ཡང་མ་འགྲུབ།
བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ལང་ཆོ་མེ་ཏྲག་བཞིན་སད་ཀྱིས་བཙོམ་པ། ལོ་དང་ཟླ་
བས་བསམ་གནག་བྱས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཡང་ཡིན་ཏེ། བྱིས་པ་བསམ་མེད་
འགའི་བསམ་སྦྱོད་དང་མདུན་ལམ་བསམ་ནས། བྱེད་གཉིས་རྒྱས་བཞིན་
ཡོད་པ་ང་ཆོའི་ཤུགས་བསམ་དང་མ་འོངས་པའི་ཆེད། བྱེད་གཉིས་ཀྱི་
སྐྱ་ལོ་དཀར་བོར་འགྱུར་བཞིན་པ་མཐོང་ན། ངས་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཁ་
སེམས་དཀྱགས་དྲགས་པ་དྲན་གི། བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་སེམས་བྲལ་
གངས་མེད་བྱས་པ་ཏྲགས་ཀི། ངའི་དྲིན་ཆེན་ཕ་མ་རྒྱལ་འདུག ངའི་
སེམས་པ་ཐུན་པས་བསྐྱབས་ཤིང་། ངའི་ཡ་ཆུང་སྐྱོ་བས་གང་གིས་མ་
ལགས། དྲིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཤིང་། ཤེས་རིག་སྒོ་པར་སོགས་སུ་མངགས་

ནས། ཡིག་ཚླངས་སེལ་ཤིང་རིག་གནས་པའི་གས་ནས་མགོ་སྐྱད་མི་
དགོས་པ་དེད་དུང་། ར་ལྷ་གས་ནས་ཕུལ་བྱུང་མིན་ཀྱང་། མི་གལ་དུ་
ཚུལ་བའང་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་མེད་དྲིན་ལན་ཡིན། ང་ནི་ལན་ཆག་ཅིག་
ཡིན། ང་ཡོད་པ་ནས་བྱེད་གཉིས་ལ་སེམས་བྲལ་ཞིག་གི་རྒྱུ་མཛད་། གཞོན་
ཤུགས་ཤིག་གིས་གཞོད་ཡོད། ངས་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཁ་སེམས་དགྲུགས་པ་
ལས་ཅི་ཞིག་རུས། ངས་བྱེད་གཉིས་མདུན་ནས་རྩིག་རྩིག་བྱེད་པ་ལས་
ཅི་ཞིག་པོད། ངས་བྱེད་གཉིས་ལ་དགོས་མཁོ་བཤད་པ་ལས་སུ་ཞིག་ལ་
བསྐྱངས། བྱེད་གཉིས་ནི་ངའི་རྒྱལ་རི་བརྩེད་པོ་གཉིས་ཡིན། ངའི་
བརྟེན་ས་མཐར་ཐུག་གཉིས་ཡིན། འཇིག་རྟེན་སྤེང་དུ། ཕ་མའི་མདང་
བརྩེ་ནི་ཆེས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཆོག་པའི་བདེན་དོན་ཡིན། ཕ་མ་ལགས།
བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་བདག་ལ་བཅིངས་པའི་བརྩེ་བ་འོ་མ་འདྲ་བོ་དང་།
དུང་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱ་དེ་མི་ཆོ་གཅིག་ལ་འཇལ་མི་ཚར་བའི་དྲིན་ལན་
ཡིན།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཕ་མའི་མི་ཆོ།

ཐུག་ཞེན་ རྒྱུ་སྒྲོ།

ཅག་བྱ་ཡུག་གཅིག་གི་སོ་ཁ་བརྒྱད་དེ།

འོར་ནག་མོ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས།

གཟུགས་སྒྲིམ་ལུས་ཕྱ་མའི་ལང་ཆོ་གཉིས་པོ།

ཕུགས་སྒྲིམ་ར་ཞིག་གི་འདབས་ནས་ཟད་སོང་།

བྱིས་བཟའ་བ་ཞིག་གི་དགའ་སྟུག་འོག་ནས།

སེམས་ཁ་ངོ་དཀར་ནག་མིག་གིས་འཆོ་ཞོར།

སྒྱུ་ཉི་མ་སེར་པོའི་དྲོད་ཁོལ་འཇམ་པོ།

སྟུག་སྒྲིམ་པ་ནག་པོའི་ཁ་ཟས་ཡིན་སོང་།

འདང་བརྩེ་བ་ཞིག་གི་ཉིན་ཞག་བར་ནས།

མངལ་སྒྲུམ་མ་ཞིག་གི་ལོ་ཟླ་ཁྱུར་ཏེ།

ལུས་ཕུང་པོ་ངལ་བའི་སྟུག་དེ་རྫོགས་ཆོ།

ཅུང་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཨ་མ་གྱུར་སོང་།།

གཞི་འཁོར་བའི་ལས་ཀ་ཕྲག་དུ་སྒྲངས་དེ།།

སེམས་ཁོམ་མེད་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྲག་བར་ནས།།

སྦྱིད་མི་ཆེ་གསོམ་དཀའ་བཞི་བེུ་ལྟན་དུ།།

ལོ་ལྷེ་འདམ་ཞིག་གི་ནང་ནས་སྐས་སོང་།།

ཨ་མའི་རྒྱུ་རྐྱེས་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ན་བགྲང་མཐའ་བྲལ་ལ་
མངར་སྐྱར་ཁ་གསུམ་གྱི་འཆོ་བ་ལ་སུན་སྒྲང་བྲལ་བ་ཡང་ང་ཆོའི་བདེ་
སྦྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རེད། ཨ་མས་ང་ཆོའི་གཅིན་སྐྱག་སྒྲབ་གསུམ་ལག་པས་
བྱིས་ཤིང་། ལོ་གསུམ་གྱི་མི་ཆེ་སེམས་ཀྱིས་གཉོར་ནས། ཉེན་མཆོན་
དུས་དྲུག་གི་ངལ་བ་གདོང་ལ་བསུས་པ་དང་། བྱ་ཕྱུག་ཆོའི་མདུན་ལམ་
གྱི་ཆེད་དུ་ཡོད་ཆོད་སྐྱབ་པོད་པ་ནི་སྒྲབས་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་དག་གི་ཐུགས་
རྒྱུད་ཀྱི་བཅེ་དུང་དངོས་མ་དེ་རེད། འདི་ལྟར་ལོ་ལྷེ་ལྷ་མཐུད་ཀྱི་ལོ་ལྷ་
གྲངས་མེད་ཅིག་ཕར་ལ་བསྐྱལ་ནས། རེ་བ་དང་སྟོན་འདུན་གྲངས་མེད་
ཀྱི་མིག་བྱང་ང་ཆོའི་ཕྱོགས་སུ་ཅེར་བ་ཡང་མཆོན་སྟན་གྲགས་དང་ཐོབ་
གོ་སའི་ཆེད་དུ་ཡིན་མི་སྤིང་ལ། མི་ཁ་དང་བཤད་ཡམ་ལ་སྐྱག་པ་དེ་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་ལྟོས་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྟོན།

ལས་ཀྱང་ཡིན་མི་སྟེད། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཨ་མ་དག་གི་རང་བཤེས་
རྣལ་མ་ཞིག་དང་སྟག་བསམ་ལས་འབྱུངས་བའི་གཞན་པན་གྱི་བསམ་སྟོ་
དེ་ཁོ་ནའོ། དེ་བས་ཨ་མ་ནི་མའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན། བསུབ་མེད་
སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤིང་དངོས་ན་གནས་པའི་རྟག་བརྟན་གྱི་རྒྱབ་རི་དེ་ཡང་
ཨ་མ་ལས་གཞན་སྤྱི་ཞིག་འཆོལ།

༢༠༡༢-༥-༢༠ཉིན་སྟོན་སྟེང་དུ་བྱུག།



ཡུམ་ཆེན།

ཅུང་ཡུ་ཆབ་སྤྱོད་སྤྱོད་

ཡུམ་ཆེན་ལགས། བྱེད་ནི་བདག་གི་མ་ཡུམ། བྱེད་ནི་ཆེས་
རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྣམ་ཐུག་ཅིག་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་ན་འགྲོ་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་
ཡངས་མ་གཉིས་ལས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ནི་གང་དུ་འདྲ་མེད་མོད། ཡང་
ཆེས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་བཤད་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་བཀའ་དྲིན་དང་པོ་ཡིན་པ་དང་ཕ་མ་
བཀའ་དྲིན་གཉིས་པ་ཡིན་ཞེས་རྒྱ་མཚན་དང་ལྟན་པ་གྲངས་མང་ཞིག་
བཤད་ཚུལ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཤེས་
མི་ཐུབ་ལ།མའི་ནང་ནས་ཀྱང་གྲངས་ཀ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་
ཤེས་དག་ལ། ཡང་ཕ་མ་ཡིན་ཡང་འགྲོ་བ་མི་མ་གཏོགས་གཞན་དུང་
འགྲོ་སོགས་ཀྱིས་ནི་ཨ་མ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་དེའི་
བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ནི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཤོས་དང་རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་མཚན་
ཐུབ། རང་ཉིད་ལ་མཚན་ན་ཕ་མ་གཉིས་ལས་ཨ་མ་ནི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་
བ་དང་རིན་ཐང་ཆེ་བ་དཔེ་བཞག་ན་དགོས་འདོད་ཀྱན་འཛམས་སྤྱོད་སྤྱོད་
ཞིག་རེད་ཟེར་ན་ཆོག ཆོ་འདི་ཅུམ་མ་ཟད་ཆོ་བྱི་མའི་ལམ་ཡང་ཨ་མས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ལམ་སྟོན་གནང་བྱུང་བེར་ན་མི་ཆོག་རྒྱ་མེད། རྒྱ་མཆན་དུས་རྟག་པར་
ཨ་མས་ང་ལ་སྦྱོད་བཟང་ངམ་སེམས་བཟང་བེར་བ་དེ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་
དགོས་པ་ལས་གཞན་མི་ཇི་ལྟར་ཡིན་རུང་། རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱན་དེ་
མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་ལ་ཆ་རྒྱན་དེ་ཆང་
མེད་ན་ཁྱོད་ནམ་ཡང་འཇིག་རྟེན་མི་དང་མཐུན་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད་
བེར་གྱིན་འདུག

ང་ཆུང་དུས་ངའི་ཨ་མ་ནི་སྤར་མ་ཞིག་རེད་བསམ་སྟུང་ལ་ཡང་
སྐབས་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུ་གུ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་མི་གཞན་ཀྱི་ཕུ་
གུ་ལ་དགའ་བ་ཞིན་འདུག་བསམ་ནས་ཨ་མའི་སྟེང་ལ་ཁོང་སྟོབ་ཡང་སྐྱེས་
སྟུང་། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ཕྱིར་འདངས་ཞིག་བརྒྱབ་དུས་ངའི་ཨ་མ་ནི་ཆོ་
འདི་ལ་ཕུ་གུའི་ཆེད་དུ་གཅིས་སྟོག་གཏོང་བྱུང་བ་ཙམ་མ་ཟད་ཕྱི་མའི་
ལམ་སྟོན་ཡང་གནང་མཁན་རེད་འདུག སྐད་ཆ་དེ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་
ལས་གསུང་པའི་ཆོ་འདི་བཞག་ནས་ཕྱི་མ་སྐྱབ། རང་དོན་བཞག་ནས་
གཞན་དོན་སྐྱབ་ཞེས་པ་དང་གཅིག་རེད་འདུག དེ་བས་བྱམས་སེམས་
ཀྱིས་ཕོངས་པའི་དུས་རབས་འདིར་ཨ་མ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བྱིས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ནང་གི་ཀ་བ་ལྟ་བུ་དང་ཕྱི་ཡི་ལྷགས་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན་འགྲིག་
འདུག་བསམ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ན་མི་སུ་ཡིན་ཡང་ཕ་མ་གཉིས་
ལས་ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་གཏིང་ཟབ་པ་དང་བྲག་རི་
ལས་ཀྱང་དཔང་མཐོ་བ་ཞིག་རེད་འདུག་ལ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་
བྱམས་སེམས་ཀྱིས་ཤོངས་པའི་དུས་རབས་འདྲིར་ཨ་མ་ནི་མེད་དུ་མི་
རུང་བའི་ཟས་གོས་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ཡང་ཨ་མ་ནི་བྱད་མེད་ལས་སྐྱབ་
པ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་ག་ལ་དགོས།མདོར་ན་བྱད་མེད་ཞིག་ཡིན་ན་བརྒྱ་
ཆ་དགུ་བརྒྱ་གོ་ལྔ་ཨ་མ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ལ་གོང་བཤད་ལྟར་ཨ་མས་
ནི་ཕུ་གུའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ལོར་དབང་ཐང་ཅམ་མ་ཟད་གཅིས་པའི་ཆོ་སློག་
གཏོང་བ་ཡང་ཉུང་ཉུང་མིན། དཔེར་ན་ཡུལ་ཤུལ་ས་ཡོམ་སྐབས་སུ་ཡང་
ཨ་མ་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཁ་བྲལ་ཀྱང་ཨ་མས་བུ་ལ་ཆོ་སློག་གཉིས་པ་
བྱིན་པ་རེད་ལ། གཡག་རྩེའི་ས་ཡོམ་སྐབས་སུ་ཡང་ཨ་མ་འཇིག་རྟེན་
ནས་ཁ་བྲལ་སྐབས་ཆེས་མཐའ་མའི་བརྟེ་བ་ཡང་བུ་ཕྱག་ལ་བྱིན་འདུག་
མོད།ཡང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བཤད་ན་ཨ་མས་ནི་གང་ཡང་འཇོན་ཀྱིན་
མེད། གཅིག་འཇོན་པ་ནི་ཕུ་གུ་སྟེ་རྒྱ་དང་གསོ་རྒྱ་ཅམ་ལས་གཞན་གང་

ཡང་འཇོན་གྱིན་མེད་ཟེར་འདུག་ལ། ཡང་ཨ་ཕས་ནི་སྤུ་གུ་སྐྱེ་གསོ་ལས་
སྟག་པའི་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་རེ་འབྲུབ་གྱིན་ཡོད་པ་སོགས་བཤད་གྱིན་
འདུག། འོན་ཀྱང་ངས་བསམ་ན་འཛིག་རྟེན་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་སྤུ་གུ་
སྐྱེས་ནས་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་སྤུ་གུ་གསོས་ནས་དཔལ་
འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་ཙམ་ལས། གཞན་རྒྱབས་ཆེན་ནི་ཉིན་སྐར་
ཙམ་ལས་ཡོད་མི་སྤིང་བསམ། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ས་
ཆ་གཞན་གང་དུ་ཡིན་ཀྱང་ལས་གནས་གསར་པ་ཞིག་བཙུགས་པ་
མགོ་གཙོས་ཐོག་མར་ལས་བཙུགས་པ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་
ནི་བྱིས་ཆང་ཡོད་པའི་ཕ་མ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ན་བྱིས་ཆང་དེའི་སྤུ་གུ་
ལ་སློབ་གསོའི་འབྲས་བུ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཕོ་གསར་མོ་
གསར་ཡིན་ན་ཕ་མ་ལ་ཞབས་ཞུ་ག་ཆོད་སྤྱོད་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་
དགོས་ལ་དེ་བས་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་དེ་ཆང་མེད་ན་ལས་གནས་ལ་ཞུགས་
ནས་ལོ་ཤས་སོང་ཡང་ལས་གནས་ལས་སྤྱོད་སྤྱད་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་
དེ་བས་ཨ་མས་ནི་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་གྱིན་ཡོད་པ་མཆོན་བྲལ། ཡང་སྐྱེས་
པ་ལ་ལས་བཤད་ན་སྤུ་གུ་སྐྱེ་བ་ནི་ཏ་ཅང་གི་ལས་སྤྱོད་པོ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

བཤད་ཀྱིན་འདུག། དེ་རང་རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ཞིག་ལྷངས་དང་ངས་
བསམ་ན་དུས་ཚོད་སྐར་གཅིག་ཙམ་ཀྱང་བཟོད་དགའ་ཚོད་རེད་སྟེ།
ཡང་ལ་ལས་བཤད་ན་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ནི་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།
འོན་ཀྱང་ཡོང་ཐབས་མེད། རྒྱ་མཚན། བྱད་མེད་ཚོ་ནི་སྒྲིས་པ་དང་མི་
འདྲ་བ་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་མང་བ། སྤྱིང་སྟོབས་ཆུང་བ། ལུས་སྟོབས་
ཞན་པ། ཁ་ལ་གང་བྱུང་བ་རྒྱ་དགའ་བ་དེའི་རྒྱུ་པའི་ལུས་ལ་
ནད་མང་བ་སོགས་ཡོད་པ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། འོན་ཀྱང་བྱིད་ཚོས་
བསམ་སྟོ་ཞིབ་དུ་ཐོངས་དང་ཁ་མང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བསམ་མ་ཤེས་
པའི་བྱིས་པ་ཚོས་ནི་དགོད་པ་དང་དུ་བ་སོགས་མདོར་ན་ཚང་མ་ལ་ཨ་
མས་ལན་འདེབས་དགོས་ཀྱིན་ཡོད་ལ། རྒྱ་མཚན་ཡོད་མེད་པར་ཞིག་ཆོག་
ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ལ་ལན་འདེབས་དགོས་པའི་རྒྱུ་གྱིས། དེ་
བས་ན་བྱད་མེད་ཁ་མང་བ་འགྱུར་འགོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱིང་སྟོབས་ཆུང་
བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མི་བྱ་སྒྲིབ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཐོག་མར་
སྟེབས་པ་ནས་བཟུང་རང་མགོ་མ་ཐོན་གྱི་བར་དུ་ཨ་མས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་ལ། བྱིས་པ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱིང་སྟོབས་ཏེ་ཅང་གི་ཆུང་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཆུང་ཡིན་པས་དེས་ན་ཨ་མ་ཡང་བྱད་མེད་སྟེང་སྟོབས་ཆུང་བ་ཡོད་པ་
བཤད་ག་ལ་དགོས། ལྷས་སྟོབས་ཞན་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ད་ལྟ་ང་ཚོ་ལ་
ལྷས་སྟོབས་གང་ཅམ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཨ་མ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ལ།
ཡང་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན་བྱད་མེད་གྱི་ཕུ་གུ་གཅིག་སྐྱེས་ན་བྱད་མེད་དེའི་
ལྷས་སྟོབས་ལ་གཅིག་གི་ཟས་གཙུང་ཅམ་འཐེན་འགོ་བཟུང་། དེ་ལྟར་ན་
ཨ་མ་གཅིག་གིས་ཉུང་ཤོས་ཡང་ཕུ་གུ་ལྷ་དུག་སྐྱེས་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་
ཆད་གྱི་བྱད་མེད་ལྷས་སྟོབས་ཞན་འགོ་མོད། ཁ་ལ་བཟའ་རྒྱ་དགའ་
བའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ཕུ་གུས་ནི་མངར་སྐྱར་གང་ཡིན་ཡང་བཟའ་བཞིན་
ཡོད་པས་ཨ་མས་ནི་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ནས་གསུམ་བཅུའི་བར་དེ་དག་དང་
མཉམ་དུ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་པས་ཡང་བྱད་མེད་ཚོས་ཁ་ཟས་གང་བྱུང་
བཟའ་རྒྱ་དགའ་བར་འགྱུར་འགོ་བ་ཚོས་ཉིད་རེད། ལྷས་ལ་ནད་མང་
བའི་རྒྱ་མཆན་ནི་གོང་བཤད་ལྟར་ལྷས་སྟོབས་ཞན་ན་ནད་གང་ཞིག་
ཡིན་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། ངའི་རོགས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བཤད་ན་
གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་ཨ་མ་ཡོད་ན་ད་སྐབས་ཁྱོད་སྟོབ་གྱུར་བསྐྱོད་པའི་གོ་
སྐབས་རག་ཡོད་ཆོད་བཟུང་། ཡང་ངས་བསམ་ན་གལ་སྲིད་འཇིག་རྟེན་

འདི་ནས་ཁ་བྲལ་མཁན་དེ་ཨ་མ་ཡིན་ན་ངས་རང་ལྷས་བཙུང་ནས་ཁ་
གསོ་གི་མེད་ཀྱང་རང་དབང་བཙུང་ནས་ཁ་གསོ་བཞིན་ཡོད་པ་ཁོ་ཐག་
ཡིན་བསམ་གྱིན་འདུག། རྒྱ་མཚན་ང་ཆོའི་ཕ་ཡུལ་ལ་ཨ་མ་མེད་པའི་སྐུ་
གྲུ་ཆོ་ནི་རང་རང་གི་མགོ་ཐོན་འདུག་ལ་ང་ཆོའི་གཅེན་གཙུང་ཆོ་ཡང་
དེ་བཞིན་མགོ་ཐོན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཨ་མ་མེད་པའི་སྐུ་གྲུ་ཆོ་ནི་བྱ་
ཆོས་རྒྱན་མ་བྱས་ནས་འཆོ་བ་དང་། བྱ་མོ་ཆོས་གཡོག་མོ་བྱས་ནས་
འཆོ་བཞིན་འདུག། ངའི་རོགས་པ་བྱ་མོ་ཞིག་ཡང་ལོ་བརྒྱད་ལ་སོན་
སྐབས་ཨ་མ་ཆོ་ལས་འདས་འདུག། སྐབས་དེ་དུས་ཨ་མ་ལོ་གསུམ་
བཅུའི་ནང་རེད་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་ཕས་འགན་མ་ཁྱར་བར་མ་ཟད་
མཐར་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་ཅན་དེ་ལྷ་སར་འབྱར་ནས་མའི་གཡོག་མོ་བྱས་
འདུག། ད་དུང་མོ་རང་ལ་གཅེན་པོ་གཉིས་འདུག་མོད་དེ་ཆོས་ཀྱང་
བལྟས་མི་འདུག། དེ་ནས་བྱད་མེད་སེམས་བཟང་ཞིག་ལ་ཐུག་ནས་མོ་
རང་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཅམ་མ་ཟད་མཐར་ཆོས་མགོར་བྱགས་བཅུག་
འདུག། ཉིན་གཅིག་ངས་མོ་རང་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་དང་རང་མི་
རིགས་ལའང་ཕན་ཐོགས་སྤེད་ལ་སྦྱོང་ཨ་མའི་སེམས་སུ་ཡང་ངའི་བྱ་མོ་

ལ་སྒོ་བ་སྒྱུང་ཡག་པོ་ཡོད་འདུག་བསམ་ནས་སེམས་དགའ་འགྲོ་རྒྱ་རེད་
ལབ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མོས་ཟེར་ན་ང་གསེར་བྲིར་བཞག་ཀྱང་ཨ་ཕ་དགའ་
མི་སྲིད་ལ་ངས་ཕ་མེད་པའི་ཕྱ་གྲུ་བརྩ་ཕྱག་བྲིད་ནས་སྒོང་མོ་བ་བྱས་
ནས་བཟུང་ཀྱང་ཨ་ཕས་སེམས་སྒྲུག་བྱེད་མི་སྲིད་ཟེར། ཡང་ངའི་གྲོགས་
པོ་ཞིག་ལོ་གཉིས་ལ་སོན་སྐབས་ཨ་མ་ཆོ་ལས་འདས་འདུག་ཨ་མ་མེད་
རྗེས་ཨ་ཕས་ཟས་གོས་ཅམ་ཡང་མ་བྱིན་པར་མཐར་ཨ་མའི་སྒྲུན་མཆེད་
བྱ་མོ་ཞིག་གིས་གསོས་འདུག་ལོ་བརྩ་དྲུག་ལ་སོན་སྐབས་མཆེན་པ་སྒྲུན་
ནད་ན་ནས་སྒྲུན་ཁང་ལ་ཏ་ལམ་ལོ་གཉིས་ཅམ་བཟུང་དགོས་བྱུང་འདུག་
འོན་ཀྱང་ཨ་ཕས་བཟླ་ཅམ་ཡང་བྱེད་སྒྱུང་ཡོད་མི་འདུག་ད་ལོ་ཨ་ཕ་
ཆོ་ལས་འདས་འདུག་ངས་བྱོད་སེམས་སྒྲུག་གིན་འདུག་གམ་ཞེས་ངེས་
ཡིན། ཁོས་ཟེར་ན་ང་རང་ཆུང་དུས་བྱ་ཉིད་དུ་རྩིས་མ་བྱུང་བས་ད་ལྟ་
ཁོ་ཤི་ཡང་གསོན་ཡང་ངའི་སེམས་ནང་ཅི་ཡང་དྲན་གྱིན་མི་འདུག་
དཔེར་ན་སྒོ་ཁ་ནས་ཞོར་གཅིག་ཤི་ཡང་ངས་ཟླ་ཤས་འགའ་བརྗེད་མི་
འདུག་ལ། ཁོ་ཤི་བ་ནི་དེ་ལས་ཡང་བརྗེད་སྒྲུབ་འདུག་ཟེར། དེ་སྒྲིམ་
པའམ་ཕས་བཟོས་པའི་འབྲས་བྱ་རེད། ཡང་དེང་སང་ང་ལམ་ཁག་ནས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྒྲིག

ཨ་མས་རང་གི་སྐུ་གུ་གསོད་བཞིན་ཡོད་པ་སོགས་གྱི་འདྲ་པར་འདྲ་མིན་
བཀྲམ་གྱིན་འདུག་ལ། དེ་བས་མིང་ལ་ལང་ཆོའི་ཤོག་བབུང་ཟེར་བའི་
བུད་མེད་ཞིག་གིས་ཡང་དཀར་མཛེས་ཁྱལ་དར་མདོ་རྫོང་སྤུན་ཁང་ནང་
ནས་བོད་མོ་ལོ་བཅུ་དགུ་ཅན་ཞིག་གི་རང་ཉིད་གྱི་མངལ་ལ་བྱིས་པ་
མཆོ་མ་ཞིག་སྐྱུ་མ་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་བྱི་དྲོ་སྤུན་ཟོས་ནས་བྱིས་པ་བྱིར་བུད་
མ་ཐག་ཆབ་ཁང་ནང་འདོར་ཚུལ་སོགས་བརྗོད་འདུག འོན་ཀྱང་ངས་
ཆེད་དུ་ལང་ཆོའི་ཤོག་བབུང་ཟེར་བའི་བུད་མེད་དེར་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ལ་བྱིད་
གྱིས་བོད་མོ་སྐྱུ་མ་མ་དེའི་ལོ་རྒྱས་ཆ་ཆང་ཤེས་ཡོད་ཆོད་འདུག འོ་ན་
བོད་མོ་དེས་རང་ཉིད་གྱི་ཤ་ནས་བཅད་པའི་སྐུ་གུ་གཉིས་གསོད་དགོས་
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་སོགས་བཤད་ན་དེ་ལས་ལེགས་
འདུག དཔེར་ན་བོད་མོ་སྐྱུ་ལ་མ་དེ་ཨེ་རྩ་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ངས་
བསམ་ན་མོས་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ནད་དེས་བྱིས་པ་གཉིས་ལ་བཟོད་
དཀའ་བའི་སྐྱུ་གུ་བསྐྱལ་སྟེར་སྟེད་ལ་གལ་སྟེད་བཅོས་ཐབས་གང་ཞིག་
གིས་བྱིས་པར་ནད་མ་འགོས་ཀྱང་མོ་རང་ལ་ནད་དེ་ཡོད་པས་ན་མ་ཞིག་
ཤི་བའི་ཆོ་བྱིས་པ་གཉིས་སུ་གིས་འཆི་འགོ་བསམ་ནས་མོས་ལག་འགུལ་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་ཤོན་པའི་ཆེད་ཚུལ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བ་ཡིན་ཆོད། ཡང་ཕ་མེད་པའི་དུ་ཕྱག་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་བས་ཕ་མ་དང་
གཅེན་པོ་སོགས་ཀྱི་བྱིས་དུ་ལོག་མ་གཙུག་པ་དང་རང་ཉིད་ལམ་གང་
ཞིག་དུ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ལའང་འགལ་ཁྱེན་བཟོ་བྱེད་པ་དང་
བོད་མོ་དེར་ལང་ཆོ་ཇི་ལྟར་ཐུན་ཡང་ཕ་མེད་པའི་ཕྱ་གྲུ་གཉིས་བབྱང་
ནས་སྐྱེ་ཆོགས་ལ་བསྐྱོད་སྐབས་དཀའ་ངལ་གང་མང་མང་ཞིག་འཕྲད་
བྱེད་པས་མཐར་བྱིས་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པར་གྱུར་ནས་
མ་བུ་གསུམ་ལ་དཀའ་ངལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འཕྲད་བྱེད་བསམ་ནས་ལག་
འགུལ་བ་ཡིན་ཤས་ཆེ། ཡང་བོད་མོར་མངལ་སྐྱུམ་ན་བྱིས་པ་ཕ་ཞིག་
ཡོད་པ་ཆོས་ཉིད་རེད། དེ་ན་བྱིས་པ་བསད་པའི་འགན། མ་གཅིག་ཤུའི་
མགོ་ན་གཡུགས་དགོས་དོན་མི་འདུག དེ་བས་བྱིས་པའི་ཕ་ལ་སྒྲིང་རྩེ་
མེད་པའམ་བརྩེ་སེམས་མེད་པ་རྒྱ་འབྲས་མེད་པ་ཞེས་ཏྲགས་ན་ཆོག་
ཆོག་རེད། རྒྱ་མཚན་ཕ་དེས་རྣམ་པ་གང་རུང་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བོད་མོ་
དེར་ཐུབ་ཆོད་བཤད་ཡོད་པ་ཏྲ་ལམ་ངས་འགན་ཁུར་ཐུབ། ངས་འདི་
ལྟར་འགན་ཁུར་ཐུབ་ཞེས་ཆོག་ཐག་ཆོད་པོས་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཡང་། ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ནས་ཉི་ཤུའི་བར་གྱི་བོད་མོ་གང་མང་མང་

ཞིག་ནི་ཕ་དང་གཅེན་པོ་གཉིས་པོས་བྱ་མོ་སྒྲོར་ལ་རྩིས་ནས་དཔེར་ན་
བྱིས་ཚང་གཉིས་བར་གསོད་རེས་བྱས་རྗེས་ཕ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་མི་བསང་
པའི་མི་རིན་ལ་སྤྲོད་བཞིན་ཕ་དང་ཡང་ཕ་བྱ་གང་རུང་ཞིག་བྲིམས་ཁང་
ལ་ཚུད་ཡོད་ན་དག་པོ་དང་གྱོད་འགྲིག་ཆེད་བྱ་མོ་དག་པོར་སྦྱིན་པ།
རྒྱ་ནི་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྲམ་ཕ་དང་རྒྱ་མ་སོགས་ལ་སྦྱིན་པ།ཕོ་མོའི་བརྩེ་
དུང་ལ་རོལ་བཞིན་པའི་བྱ་མོ་བཅོན་གྱིས་གནའ་མར་གཏོང་བ་སོགས་
མདོར་ན་སྤོབ་ཚུང་ནས་དགོ་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་མགོ་གཡོགས་ཅི་ཐུབ་གྱི་བྲིད་
འགྲོ་བ་ནི་གངས་ལས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་རེད།ཡང་ཕོ་མོ་གཉིས་བརྩེ་དུང་ལ་
ལོ་ཤས་རོལ་ཡང་མཐར་རྒྱན་གང་རུང་གི་བརྩེ་དུང་ལ་བར་ཆད་བྱུང་
རྗེས་བྱད་མེད་མངལ་སྦྱུང་བ་སོགས་ཡིན་ན་ཡང་དེ་བྱད་མེད་ཀྱི་ལེན་པ་
ཡིན་ནམ་མེན། ཡང་ངས་ངོ་ཤེས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་བྱ་ཞིག་དང་2009
ནས་2011བར་ལོ་གཉིས་ལ་བརྩེ་དུང་ལ་རོལ་ནས་མཐར་ཁོ་གཉིས་
མཉམ་དུ་རྒྱ་ཡུལ་ལ་སྦྱིན་སོང་། ཁོ་གཉིས་འགྲོ་སྐབས་བྱ་མོ་དེའི་མངལ་
ན་བྲིས་པ་ལྷ་བ་ལྷ་ཅན་ཞིག་སྦྱུང་ཡོད།བྱ་མོ་དེའི་ལག་ལ་སྒྲོར་དུ་ལམ་བྲི་
གཅིག་ཅུ་ཡོད་མོད།རྒྱ་ཡུལ་དུ་སྐབས་རྗེས་ཁོས་མོའི་སྒྲོར་མོ་ཁོའི་ལག་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ལ་འཇོག་དགོས་ཞེས་བཤད་འདུག འོན་ཀྱང་མོས་ངེད་གཉིས་ཁང་པ་
ཞིག་མ་ཡོད་གོང་སྒོར་མོ་མི་སྟེར་ཞེས་བཤད་འདུག དེ་ང་རང་གི་
དངོས་སུ་མཐོང་ཐོས་གོ་གསུམ་ཡིན།དེ་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་ལ་འབྲེལ་
བ་བྱས་མ་བྱུང་། ཟླ་བ་གཅིག་གིས་རྗེས་ལ་བོད་ནས་ཐིན་དུའུ་ན་
མ་སྟེབས་ཙམ་གྱི་ཟས་ཁང་ཞིག་ལ་བོད་མོ་སྐྱུ་མ་མ་ཞིག་དུག་སྟུང་ནས་
གསལ་འདུག་ཟེར་ནས་ཁ་པར་སྟེབས་བྱུང་། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་
ཞིག་ལ་དེ་སྔོན་ངའི་ངོ་ཤེས་བྱ་མོ་དེ་ལོ་གཉིས་ལ་བརྟེན་དུང་རོལ་སའི་བྱ་
དེས་སྒོར་མོའི་ཆེད་དུ་རང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་དུག་བྱིན་
ནས་བསལ་འདུག་ལ་ཟས་ཁང་གི་མིས་བཤད་རྒྱུ་ལ་ཁོ་གཉིས་ཚུད་པ་
མང་པོ་ཤོར་ནས་མཐར་བུད་མེད་དེས་སྐྱེས་པ་ལ་ཕལ་ཆེར་ངོ་སྟུང་ཡོད་
པའི་བཟོ་བཟླ་སྟོན་སོང་ཟེར། འོན་ཀྱང་ཆོག་གོ་མི་འདུག

ཡང་ལོ་ཤས་གོང་ནས་ནག་རྩ་སོག་རྫོང་ནས་ཡིན་པའི་ངའི་གྲོགས་
པོ་ཞིག་གི་བཤད་རྒྱུ་ལ་ཁོ་ཆོའི་ཕ་ཡུལ་ནས་བྱ་མོ་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ཅན་
ཞིག་ཅོར་རྗེ་འགོ་སྐབས་རི་ནས་པོ་གསར་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་ཡིན་པ་
གསུམ་གྱིས་བཅན་གཡེམ་བྱས་ནས་བྱ་མོའི་མཆན་མར་སྐྱོན་ཤོར་ནས་

སྒྲུབ་ཁང་ལ་ལོ་ཤས་བསྐྱད་དགོས་ཚུལ་སོགས་བཤད་བྱུང་། འོ་ན་དེ་
སྒྲེས་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བྱུག་དང་སྤྱི་ལོ། བཟའ་ཟླ། བརྟེན་གསུམ་
བཅས་ལ་བཅངས་བའི་བརྟེན་སེམས་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་གང་ཡང་
མེན་པར་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྒྲོར་མོ་དང་ཐོབ་ཐང་ཅུང་ཟད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་གི་
བྱ་བྱ་བསད་ཡོད་ན་དངོས་གནས་འཇིགས་སྲུ་རུང་བའི་གསོན་འདྲེ་མ་
ཞིག་རེད། དེ་མེན་རྒྱ་མཚན་གང་དང་རྒྱབ་སྐྱོངས་གང་ཡང་མེད་པར་
བྱུང་མེད་ཀྱི་བྱ་བྱ་བསད་སོང་ཞེས་བྱུང་བསྒྲགས་བྱས་ན། ངས་བསམ་
ན་བྱེད་མཁན་ཁོ་རང་ལག་དམར་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་བྱུང་བསྒྲགས་བྱེད་
ས་དེ་ལག་དམར་ཞིག་མི་མཐོང་ཡང་གོང་བཤད་ལྟར་བརྟེན་སེམས་ནི་ཨ་
མར་ཡོད་པ་ལས་ཨ་མར་ཡོད་པ་ནི་ཉ་ཅང་དཀའ་འདུག ང་རང་ཉིད་
ཀྱང་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་དཀའ་བ་ལས་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་བསམ་མ་སྐྱོང་།
རྒྱ་མཚན་གལ་སྤྱི་དང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་ང་རང་ཉིད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ལ་
བསམ་སྒྲོག་གཏོང་མཁན་ཞིག་མེན་ཆོད་རེད། དེ་བས་ང་རང་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་
དཀའ་བ་དང་སྒྲོག་བས་ཁེངས་ཡོད་ལ་ནམ་ཞིག་ལ་ང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་མ་ལྟ་
བུའི་བྱ་མས་སེམས་ཀྱི་བདག་མོ་ཉིད་ལ་འགྱུར་ན་བསམ་ཡོད།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་སྤྲུགས་སྟོན།



དྲིན་ཆེན་ངོ་ཤེས་ཀྱི་སྟུ།

ཁྱིམ་སྡོད་བཟང་།

ཆངས་དབྱངས་སྟོན་པའི་འགྱུར་ཁུགས་ཀྱིས། །

ལེགས་མཛད་དམ་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིང་། །

རྒྱལ་ཁྱེད་ཡུལ་དུ་མངའ་གསོལ་བ། །

ཨ་མ་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོར་འདུད། །

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྟོན།

དང་བོ་ལྷས་སེམས་བསྐྱེད་པའི་མ། །

བར་དུ་ཟང་ཟིང་སྦྱོན་པའི་མ། །

ཐ་མར་སྦྱེ་མེད་སྟོན་པའི་མ། །

དྲིན་མོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཁྱེ་ཅིག་གི་གསོལ་འདེབས་རིན་ཆེན་ཕྱེད་བ་ལས། ཡ་མཐའ་མི་དཔོག་བསྐྱེད་བ་བྱ། །

ཤ་རུས་གདོས་བཅོས་སྦྱོང་བའི་མ། །

དྲིན་ཆེན་མར་གྱུར་འགོ་ནམས་ལ། །

དྲིན་གཟེའི་ཕྱིར་དུ་ཕྱག་ཀྱང་བགྱ། །

ཆོ་འདིར་ལྷས་ཀྱིས་ངལ་བས་ཁུར། །

སྟོ་གོས་གཏམ་གྱིས་བདེར་བསྐྱེད་ཤིང་། །

དཔྱལ་བའི་མིག་བཞིན་བསྐྱེད་མཁས་མ། །

ངོ་ཤེས་ཨ་མར་དང་བས་འདུད། །

སྟོག་པར་དོགས་པའི་སྦྱིང་རྩེ་ཡིས། །



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ལྷས་བྱངས་བཅུད་ཀྱིས་ཆོམས་མཛད་པ།

ཨ་མ་སེམས་དཔའ་ཆེན་མོ་ལ།

དགའ་བའི་མིག་གིས་ཡང་ཡང་བཟླ།

རང་ཉིད་མནར་ཡང་ཅི་མི་སྟམ།

རྟག་ཏུ་བྱ་སྒྲུག་ལ་བཟླ་བ།

ཨ་མ་གཞན་པན་ཆེན་མོ་ལ།

སྟོ་དང་དད་པས་ཡིད་ཀྱིས་བཀྱར།

ལོག་པའི་ལམ་ཞུགས་བྱ་ཡི་སེམས།

བྱང་བའི་གཏམ་གྱིས་གཉོར་བའི་མ།

ཨ་མ་འདྲེན་མཛད་ཆེན་མོ་ནི།

ལེགས་ལམ་སྟོན་མཁས་བཤེས་སུ་གསལ།

ཁྱོ་བའི་གཏམ་གྱིས་གཤེས་པ་དང་།

གདུག་པའི་ལག་གིས་གདེགས་ཀྱང་བྱང་།

གདོན་དུ་མི་བཅི་སྟུག་འདོད་པ།

ཡིད་འོང་བྱམས་ཆེན་མ་ཡི་གཤེས།

གཞོན་ཉམས་གདོང་གི་ལང་ཚོ་དང་།

སྟུག་མའི་མདའ་ལྟར་བྱང་བའི་ལུས།

གཉེར་ཞིང་གཞུ་ལྟར་འཁྱོག་པ་ཡང་།

ཕངས་མེད་བྱ་ལ་བསྐྱལ་བའི་རྟགས།

སྐར་ཆེན་དཔེར་འོས་པ་ཆུང་མིག་།

དམར་ཞིང་མཆུ་མ་འཐོར་བ་ཡང་།

བྱ་སྟུག་གར་འགོ་གར་འདུག་གི་།

གོམ་སྟབས་རེར་ཡང་ཅེར་བའི་རྟགས།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུལ་ཕྱོགས་སྒྲིག

གནག་སྐྱུལ་དབུ་སྒྲིལ་ལྷང་ལོ་འདི། །

དཀར་ཞིང་རྒྱང་གིས་གཡང་བ་ནི། །

བྱ་ལ་འབྲང་བའི་སེམས་ངལ་གྲིས། །

དཀར་བ་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་མིན།།

བེམ་པའི་མདངས་ཆགས་འཁྱར་ཚེས་བྱང་། །

ལོ་ལྔའི་ཆར་དང་ཅག་རྒྱང་གིས། །

བྱིད་ཅིང་སྐྱ་བོར་བྱུར་བ་ཡང་། །

བྱ་ཡི་ཆེད་དུ་འདུར་བས་ཡིན། །

ནགས་ཀྱི་ཁུ་བྱུག་གཉིས་པ་ཡི། །

མཚན་སྟན་མངའ་བའི་སྐད་ངག་འདི། །

མི་སྐྱུག་ན་ལ་གཟན་པ་ཡང་། །

འཇམ་པའི་གསུང་གིས་བོས་པའི་རྟགས། །

པ་མའི་བཀའ་བློན་བློན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྤྲིག

ལྷག་ཕྱན་གཞོན་ནུའི་འབྲུ་ཤིང་བཞིན། །
མཉེན་ཞིང་བསྐྱོད་པའི་ཕྱག་བྱང་འདིས། །
བྱ་སྤྲུག་བྱམས་པས་བསྐྱོར་བསྐྱོར་བས། །
འབྲུར་འབྱོར་ཡལ་འདབ་རུལ་བ་བཞིན། །

ཐགས་སུ་བསྐྱར་བའི་ཟུ་ཉིག་གི།
དུང་སོ་དགོད་པའི་འཇུམ་མདངས་ཀྱིས། །
བྱ་ཡི་མིག་མདངས་བསུས་དྲགས་པས། །
ངལ་བས་མ་བཟོད་རང་སར་འཐོར། །

སྙད་མེད་བརྩེ་བའི་འཇུམ་ཀྱིས་བསུས། །
གཡོ་མེད་མིག་ཕྱི་སྒྲོང་ནས་བསྐྱལ། །
འབྲུར་མེད་བྱམས་པའི་མིག་གིས་འཛོལ། །
འཇོད་མེད་གསུང་གི་བདུད་ཚིས་བསྐྱུངས། །

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བདེན་གཏམ་གསུང་གི་ཉི་འོད་འཕྲོས། །

དྲངས་བསེལ་བྱམས་པའི་བརྒྱན་གྱིས་བབྱང་། །

ལྷག་བསམ་གཙང་མའི་གཤེན་ས་རྒྱ། །

སེམས་ཀྱི་ཟུ་གུ་བརྩེ་བས་བསྐྱངས། །

དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ་རྣམས་ལ། །

དྲིན་དུ་མི་གཞོ་འབྱམ་པོ་དག །

དྲིན་ཆེན་དྲིན་དུ་ཤེས་གྱིས་ལ། །

དྲིན་ལན་ཨེན་ཅམ་ཨེ་ཞོག་སྟོས། །

དུས་ངན་བདུད་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱིས། །

སེམས་པ་བརྒྱམས་པའི་བྱ་རུལ་དག །

མ་དྲིན་ཤེས་པའི་སྟོལ་བཟང་འདི། །

མི་ཉམས་འཛིན་པ་རྒྱད་ལ་ཆོངས། །

དང་བོར་སྐྱེས་པ་བྱ་ཡི་དོན། །

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བར་དུ་འདུར་བ་བྱ་ཡི་ཆེད། །

ཐ་མར་གས་བ་བྱ་ཡིས་ལོངས། །

མདོར་ན་བྱ་འདི་ཨ་མའི་སྟོབ། །

༢༠༡༣/༡༢/༤ཉིན།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

༄༅། །བྱམས་སྦྱོང་།

ཕ་མའི་བྱམས་སྦྱོང་མུ་འབྲེལ་གཉིས་པ།

རྟོག་གེ་བ།

རེད། ང་ཚོ་མི་རིགས་གཅིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག །ལུང་ཚན་གཅིག་
དང་མི་ཚང་གཅིག །གང་ལྟར་སྲ་དང་གང་ཡིན་རུང་སོ་སོ་ལ་འབྲི་བའི་
འགན་དེ་སོ་སོས་སྤྱས་དག་རེ་ཁྱར་ན་ཡར་ཐོན་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་
སྤྱོད་མེད་རེད། དེའི་ཐད་སྲ་དང་གང་ཡིན་རུང་ཡར་ཐོན་གྱི་ལམ་དུ་
འགྲོ་བ་ལ་འགོ་དང་པོ་གཞིན་སྦྱོར་དང་བྱིས་པ་ནས་འཇུགས་དགོས།
བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སྲ་ཕ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ཕ་མའི་བྱེད་སྤངས་
བྱིས་ཚང་གི་ལྟ་སྒྱུབ་ཡུལ་ལུང་གོམས་གཤེས་སོགས་མའི་མི་ཚེའི་ནང་ལ་
སྤྱོད་ཆེ་ཤོས་དང་། བག་ཆགས་མཐུག་ཤོས། ལྟ་སྒྱུབ་འཛིན་སྤངས་གཏིང་
ཟབ་ཤོས་དེ་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་བས་ཕ་མས་བྱ་སྒྱུག་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སྲ་
སྤྱོད་སྦྱོང་ཟེར་བ་དེ་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་། མི་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་
རྒྱན་དང་པོ་ཡིན་པ། མི་དེ་རྒྱས་པ་ཡོད་དང་མེད་གྱི་གཞི་རྩ་དེ་ལས་
འབྱུང་གི་ཡོད་པ། མི་རིགས་ལ་ཕན་པའི་ལས་ཀ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་

ཁབ། ལྷ་པ། སོ་སོའི་ནང་མི། གཉེན་ཉེ་སོགས་སྤྱད་དང་གང་ལ་ཕན་པའི་
རྒྱས་པ་གཅིག་བསྐྱབ་འདོད་ན་སློབ་སྦྱང་ཟེར་བ་དེ་མེད་ན་འཇོན་གི་
མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཀ་ངོ་ཡིག་ངོ་ཤེས་ཅམ་དང་། སློབ་འབྲིང་སློབ་
ཆེན་ལག་བྱེད་ཡོད་ཅམ་གྱིས་དེང་སང་གི་དུས་ལ་རྒྱས་པ་འདོན་ས་མེད་
པ་དང་། མིག་དཔེ་རྒྱུ་ས་ཉུང་ས་ལྷ་ལྷག་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གས་
འཁོགས་རྣམས་ལ་བཟུ་རྒྱ་མེད་པ། དེ་བཞིན་རྗེས་ལུས་ཀྱི་ལྷ་པ་དང་།
རྗེས་ལུས་མི་རིགས། རྗེས་ལུས་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ལ་བཟུ་རྒྱ་མེད་པ་སོགས་
རྒྱན་དུ་རང་གི་སྤྱ་གུར་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔེ་མཚོན་མི་
སློབ་སྦྱང་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་བཀོད་ནས་བསྐྱར་བཤད་ཡང་བཤད་བྱ་དགོས།
དེ་ཡང་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་དང་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་སྟོང་སྤང་ལྡན་
པའི་སྐབས་སྤྱད་འདྲ་བཤད་ནས་དོན་དངོས་བསྐྱབ་བྱ་སློབ་སྦྱང་གལ་
ཆེ་ཡིན་པ་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་ན་ཐབས་ཤེས་དང་འབྲེལ་བས་སེམས་
ནང་བཟུན་པོ་སྟོང་གི་རེད། དཔེར་ན་ངའི་མི་ཆེར་མཚོན་ན་བྱེད་བོད་
ནང་བསྐྱལ་བ་དང་། བྱེད་གཞན་ཡུལ་ལ་བསྐྱལ་བ་རེད། ཡིན་ན་ངའི་ལྷ་
གྲུབ་དང་བྱེད་སྤངས་སེམས་ཀྱི་འབྱེད་སོ་སོགས་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ཡན་

མན་ཆུང་དུས་སྐབས་ཀྱི་གོམས་པ་དེའི་ཐོག་ལ་འགྲོ་གི་འདུག། །ཆུང་ས་
ནས་བཤད་ན་རྒྱ་བར་མཉན་ཡ་གཞས་གཅིག་ཡིན་ཡང་ཆུང་ཆུང་སྐབས་
སུ་ཐོས་པའི་སྒྲུ་ཆོག་ལས་ཡག་ག་གོ་ལ་བསྐྱར་ནས་བཅལ་ནའང་རག་གི་
མི་འདུག། །ཁ་ལ་བཟའ་ཡ་བས་རིགས་ལ་མཆོན་ན་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སུ་ཤ་
མར་དང་། བོད་བས་རྩམ་པ་ཞོ་དང་འོ་མ་ལས་སྟག་ག་ས་སྟོགས་ག་པར་
སོང་ན་མི་རག་པ་ང་ཆོ་ཡུལ་གྱར་བ་ཀུན་གྱིས་མཐུན་སྒྲུང་རེད། ། ཆུང་
དུས་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱ་ཕུག་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གང་ལས་
རྟོགས་ཟེར་ན། ཞིབ་གཟིགས་བྱས་ན་ང་ཆོ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་གསལ་རེད།
མི་ཆང་ཁ་ཤས་པ་རྒན་གྱིས་རྒྱན་དུ་བྱ་ལ་དཔའ་སློ་ཁོག་དགོས་ས་
འཛིངས་ནས་བྱུང་འབྲས་ཐོན་ཡ་ཡོད་ས། རྩོན་སྤྱིང་སྤྱིང་དང་། ༡༩༥༩
རྩོན་གྱི་ཇག་རྒྱན་འཕྲོག་བཅོམ་སྐྱོར་རྒྱང་རྒྱང་ལབ་ནས་ཉི་ར་ནང་ལ་
སྤོང་གྱི་ཡོད། དེའི་བྱ་རྒྱུ་མས་ལོང་ཡོང་དུས་ངར་མདོག་དང་དཔའ་
མདོག་གཡག་དང་ལྷག་གི་ལས་ཀ་ཅང་བྱས་ནས་མི་ཆོ་སྤྱིལ་ཐབས་བྱེད་
གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཕ་མས་སོ་སོའི་བྱ་ཕུག་ལམ་ལོག་ཏུ་གཏོང་འདོད་པ་མིན་
ཡང་། སོ་སོ་ལ་རྒྱུ་དཔྱད་དེ་ལས་མེད་པས་བྱ་ལ་དཔའ་གཏམ་རྒྱང་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

རྒྱུ་གི་སྐྱུང་དང་འབྲེལ་བ་མང་པོ་བཤད་པས་བྱ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ལྟ་བུར་
ཆགས་ནས། རྗེས་མར་བྱ་རང་ནད་ཀྱི་འཆི་རྒྱུ་མ་ཐུག་སྒྲོན་ལ་བྲིམས་
འགལ་གྱིས་སྒྲོག་ཐོག་འགྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་ཉེས་ཅན་བཙོན་འོག་མི་ཆོ་
བསྐྱུལ་དགོས་ཐུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཆོ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་གསལ་རེད། དེ་
རིང་མཚམས་འདིར་འཇོག་གི་ཡིན།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

ཨ་མའི་གཅེས་ཕྱག་ཚོ།

པོ་དྲུ་ལ།

གཅེས་ཕྱག་ཚོའི་གསལ་དྲངས་དྲངས་ཀྱི་མིག་བྱང་དང་། སྐྱེས་པས་
ཁུ་འདོད་ལྟར་ཉག་ཕྱའི་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་བྱེད་ནས་རྣམ་དཔྱེད་ཀྱི་
རྣེ་དར་བརྒྱར་བ་མཐོང་དུས། ཨ་མས་རང་ཉིད་མོ་དུད་ཅིག་ཡིན་པའི་
ཚོར་སྣང་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ལྟོང་། འོན་ཀྱང་། སྐབས་རེར་སྒྲུ་ཚིག་
གཅིག་དང་། དངོས་ཡོད་འཚོ་བའི་རང་རྣམ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ།
གཅེས་ཕྱག་ཚོའི་ཕྱག་ཐོག་དུ་བབ་པའི་འོས་འགན་དང་མདུན་ལམ།
བདག་པོས་བྱིས་གཞིས་ཤོར་ཏེ་ས་མཐར་གྱུར་བའི་ངང་ཚུལ་དག་དྲན་
ཐེངས་རེར་རྒྱས་མེད་ཀྱི་མིག་ཁུ་བྱངས་མང་ཞིག་དང་བཟོད་བསྐྱར་གྱི་
ཨ་མ་གཅིགས་བསྐྱམས་རྒྱ་ལས་ཐབས་ཤིག་མེད་ནའང་། གཅེས་ཕྱག་ཚོ་
ཕ་མ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་བྱ་རྒྱད་ལྟར་མི་ཡུལ་གྱི་བདེ་བ་འོངས་སུ་སྦྱོད་
ཐབས་དང་མི་ལྷན་ཐོབ་པའི་རིན་ཐང་རྟེན་པར་བྱེད་རྒྱུ་ཨ་མའི་འགན་
འབྲི་ཉག་གཅིག་གོ་གང་ལྟར། གཅེས་ཕྱག་ཚོའི་གཏམ་སྒྲེང་དང་བྱ་སྦྱོད་
ཁྲོད། ཨ་མས་རྣམ་ཡང་མཐོང་བཞིན་པ་ནི་ཕ་མ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་སྐྱུག་

ལང་དུ་ཤོར་བའི་བྱ་ཕྱག་ཚོར་དཔེ་བཟླ་ནས་བགྲོད་པ་ལས། བསམ་
གཞིག་དང་དྲི་བ། གེ་ཚམ་དང་དོགས་སྦྱང་། དཔྱད་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ལ་
དེ་ཙམ་མི་དགའ་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་མོ་དུད་གཅིག་དུ་སྐྱེས་སྤང་སྟམ་
ནས་ཡི་ཐུག་སྐྱེ་ཞིང་། གཞན་པའི་བྱིས་གཞིས་དག་ལ་ཡིད་སྟོན་འཆོར་
བཞིན་འདུག དེའི་བྱིར་ཨ་མས་ཅིས་ཀྱང་གསལ་འདེབས་བྱེད་དགོས་པ་
འདྲ། བྱེད་ཚོས་ཅིས་ཀྱང་ཤེས་དགོས། བྱེད་ཅག་གི་ཨ་ཕ་སྤྱིད་པ་མ་ཞིག་
བར་དུ་ནམ་ཡང་རྒྱབ་སྦྱང་མེད་ལ། རྒྱབ་ཀྱང་མི་སྤྱིད། རང་ཡུལ་ནས་ཨ་
མ་རང་གིས་མ་འཇོན་པའི་སྟབས་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་གི་མོ་དུད་གཅིག་དུ་
སྤང་ནའང་། ས་སྤང་ཉིལ་བའི་བྱིན་ཡོངས་ནས་བཟླ་དུས། བྱེད་ཅག་གི་
ཨ་ཕས་ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་དང་འགྲོགས་ནས་བྱིས་གཞིས་འདིར་
གསེར་འོད་དང་དྲོད་ཁོལ་སྐྱེན་པར་འབད་གྱིན་ཡོད་ལ། དགོང་མའི་
དུང་ཟླ་དང་འགྲོགས་ནས་ངེད་མ་བྱ་ཚོའི་མདུན་གྱི་ཐུན་པ་བསལ་ཅི་
ཐུབ་བྱེད་གྱིན་འདུག དེའི་བྱིར། གཅིས་ཕྱག་ཚོ། དགའ་བ་སྟོམས་ཤིག་
སྟོབས་པ་སྐྱེད་ཅིག ཡབ་ཆེན་གྱིས་ཉི་ཟླའི་དཔལ་ལ་འབྲན་རུས་དུས། དེ་
ཡི་རིགས་རྒྱད་གཅིས་ཕྱག་ཚོས་སྐར་མའི་གཟི་མདངས་ཀྱི་དོ་ཟླ་ཅིའི་

ཕྱིར་མི་རྒྱལ། མདོར་ན། ཨ་མའི་གཅེས་ཕྱག་ཚོ། བྱེད་ཅག་མི་ཡུལ་དུ་ཡོང་
དོན་བྱ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཕྱིར་ཡོང་བ་རེད་ཨ་གཏོགས་རང་གི་རྒྱག་དུ་ཡོང་
བ་མེན་པ་ཤེས་དགོས། ད་དུང་སྔོན་གྱི་མེས་པོ་ཚོ་ལ་རྒྱང་ལྷ་ཞིག་བྱོས་
དང་། སློབ་དཔོན་ཐོན་མི། མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ། མཛེངས་མི་བདུན།
འགྲོ་མགོན་འཕགས་པ། དེ་དག་གིས་སྤར་མེད་གསར་གཏོད་རྒྱས་དུས།
ཨ་མ་རང་འདུན་པས་རྒྱད་འཛིན་ཞིག་ཀྱང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་ཅིའི་
ཕྱིར་རྒྱང་སོང་བ་རེད། གང་ལྟར་ཨ་མ་རང་དྲན་གསུངས་དང་ཕམ་ཁའི་
མནར་གཅོད་འོག་འཆི་དགོས་ཅུང་། གཅེས་ཕྱག་སྐར་ཆེན་དག་དང་
ཡབ་ཆེན་ཉི་མུ་སྟན་གསུམ་གོ་ལའི་ཡང་ཅེ་ཅ་ལྟན་འཛིམས་ཀྱི་གཟི་བྱན་
སློབ་ར། ཨ་མ་ག་ཟད་ཅས་སྐུ་དུ་ལོག་ཅུང་འབད་དགོས་པ་ཆོས་ཉིད་
ཅིག་དུ་སྤང་བས། རྒྱ་འབྲས་བསྐྱ་མེད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་དཔང་པོར་འཛིན་
ནས། ཨ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཉམ་ཐག་ལ་ཞེན་པ་མ་ལོག་ཅིག་སྟན་མ་
ཕུངས་ཤིག་བདེན་པ་གཙུག་དུ་བཀྱར་ཞིག

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྤྲིག

སྐྱེས་མ།

རག་བྱུང་། བགྲིས་དབང་ཕྱུག

༼སྐྱེས་མ་ལགས་ངོ་མཆར་ཆེ༽

བྱེད་ནི་བདག་གི་ལྟ་བའི་མིག་ཡིན་ལ།

བྱེད་ནི་ལྷབས་ཆེན་སྐྱེས་མ་དངོས་ཤིག་ཡིན།

བྱེད་ཀྱི་བྱམས་སེམས་རྒྱབ་མེད་ཉི་ཟེར་དེ།

བདག་གི་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་དྲོད་ཁོལ་ཡིན།

དྲིན་ཆེན་ཨ་མ་རྒྱུ་རིང་ཡུལ་དུ་བཞག།

ང་རང་ཁེར་རྒྱུ་ས་མཐའི་ཡུལ་ལ་ལྷས།

དྲིན་ཆེན་ཨ་མ་དྲན་པའི་གདུང་བ་དེ།

སྤུ་ལ་བརྗོད་དགོས་མ་ཤེས་གཅིག་ཤུར་ལྷས།

ཨ་མའི་དྲིན་ལན་སེམས་ལ་བཅངས་ནས་ཡོད།

དྲན་པའི་མིག་ཟུ་བཞུར་བའི་ཁྱུག་སོ་ནས།

རིན་ཆེན་མོར་གྱི་མི་འགྲན་ཨ་མ་ལགས།

བྱེད་གྱི་དྲོད་ཁོལ་སུ་ལས་རིན་ཐང་ཆེ།

བྱེད་ནི་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་མ་ལགས།

བྱེད་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་ཡིད་ལ་དྲན་ཐེངས་རེ།

དྲིན་ལན་འཇལ་བའི་འདྲོད་པ་ཆེན་ཡང་།

ཁྱེད་མེད་བྱ་ཆུང་འདྲ་འཛི་གནས་ལ་གློད།

ཨ་མའི་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོས་དྲན་ན་ཡང་།

རྒྱས་མེད་བྱ་ཆུང་ང་རང་སྐྱོ་དྲག་ནས།

དྲིན་ལན་འཇལ་བའི་གོ་སྐབས་དབེན་པས་ན།

སྤིང་ཁོང་རྒྱས་པའི་གཏིང་ནས་དགོངས་དག་བྱ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་⁴⁴དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྟོགས་སྟོག

བདག་གི་ཨ་མ།

རག་བྱུལ། བགྲིས་དབང་ཕྱག་ནས།

སྟོ་ཡི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ།

ཕ་ཡུལ་སྟོགས་ལ་འཕུར་ན།

དྲིན་ཆེན་ཨ་མའི་སྐྱུ་ཁམས།

བདེ་མོ་ཨེ་ཡིན་ལྟ་རོགས།

ས་མཐའ་འགྲིམ་པའི་བྱ་ཆུང་།

ཨ་མ་མ་དྲན་མ་རེད།

དྲན་པའི་གདུང་བ་ཆེ་ཡང་།

མཇལ་བའི་སྐལ་བ་མི་འདུག།

ནམ་མཁའི་སྟོ་དང་སྟོ་མོ།

བྱམས་དང་སྦྱང་རྩེ་ཡོད་ན།

བདག་གི་དྲིན་ཆེན་མ་ལོར།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྟོགས་སྟོག

གྲོགས་དང་འཕྲིན་ལས་གནང་རོགས།

བྱེད་ཀྱི་བྱམས་པའི་བརྩེ་སེམས།

རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་ཟབ་པ།

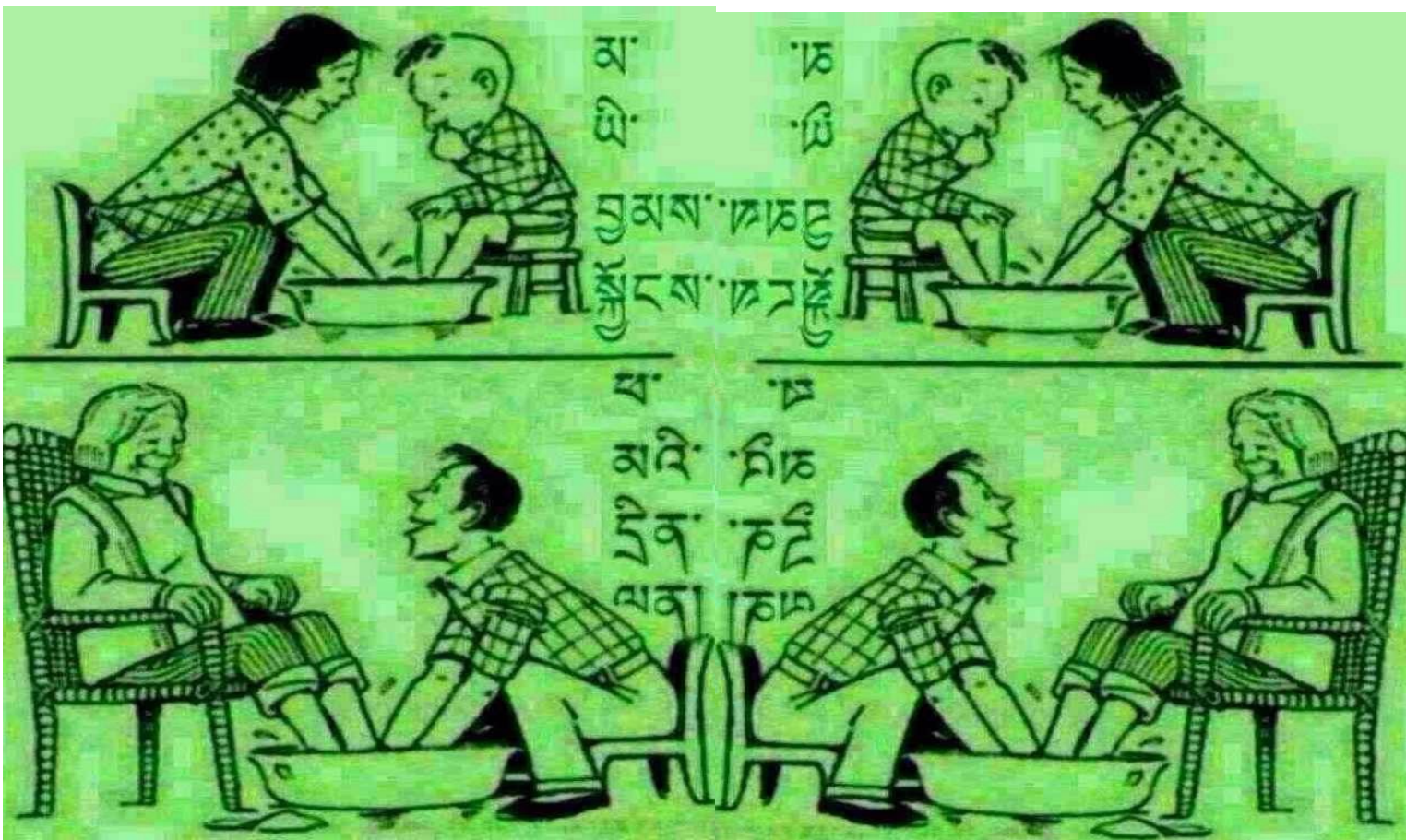
རི་བོ་ལས་ཀྱང་མཐོ་བ།

གངས་རི་ལས་ཀྱང་དཀར་སོང་།

ཨ་མ་དཀའ་དྲིན་ཆེ་སོང་།

བྱ་ངའི་ཡོད་ཆད་བྱེད་ཡིན།

བྱེད་ཉིད་སྐྱ་ཆེ་བརྟན་པའི། ། རེ་སྟོན་སྟེང་ནས་ཁུའོ། །



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྒྱུ་པའི་ཆེད་ཚུལ་ཕྱོགས་སྒྲིག

མ་ཡུལ་སྐྱུ་མ་ལྷ་མཛེས་ཀྱི་བྲ།

མ་ཡུལ་སྐྱུ་མ་ལྷ་མཛེས་ཀྱི་བྲ་སྐྱེས་ས་དངོས། གསར་འགྱུར་གལ་
ཆེན་ཞིག འདོན་སྤེལ། ༢༠༡༣/༡༡/༢༥ བལ་ཡུལ་ལྷ་མ་བེ་ནིའི་སྐྱ་ཁང་
ཞིག་ཏུ་གནའ་ཤུལ་ཤིང་དུམ་ཞིག་རྟེན་སྦྲང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
པ་བརྒྱད་དེ་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་ནི་སྟོན་པ་ཡི་ཤུ་མ་བྱོན་སྟོན་གྱི་ལོ་༢༠༡༣
ཙམ་ལ་འབྲུངས་པ་ར་སྟོན་བྱང་ཡོད་འདུག ཁ་སང་རྟེ་རྟེ་སི་གསར་ཁང་
གི་ཆོན་རྩལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོན་པར་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་ལྟར་ན། བལ་ཡུལ་
གཞུང་དང་ཉི་ཉྱང་ས་ཞིབ་ཆོན་པ། དེ་བཞིན་རྩལ་སྤྱིའི་ས་ཞིབ་ཆོན་པ་
བཅས་ཀྱི་རོགས་རམ་འོག ཨ་རིའི་ཤར་ཏམ་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་གྱི་
དགེ་ཤུན་དང་ཐེངས་འདིའི་ས་ཁམས་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཚུང་གི་སྡེ་བྲིད་
པ་སྐུ་ཞབས་རོ་སྟོན་(Robin Coningham)ལགས་ཀྱིས་ད་ལོའི་ཕྱི་
ཟླ་ ༡ པོ་ནས་མགོ་འཇུགས་ཀྱིས་བལ་ཡུལ་ནང་ཡོད་པའི་མ་ཡ་ཤེ་ཕེ་སྐྱ་
ཁང་(Maya Devi Temple)ཞེས་པ་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྲིད་གཏུང་
ཤིང་(Timber)ཞིག་གསར་རྟེན་བྱང་དེར། ཡོ་ཆས་སྐྱ་ཚོགས་བརྒྱད་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་སུ། ས་དེ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་འབྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཁག་ཏུ་

གསལ་བའི་ཡུམ་སྐྱ་མ་ལྷ་མཛེས་ཀྱིས་ཤིང་སྒྲིང་གི་ཡལ་ག་ཞིག་ལ་བྱ་
བྱང་བྱས་ཏེ་གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་སྐྱ་བལྟམས་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་ས་དེ་ཡིན་
པར་ངོས་ཟིན་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེས་གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་ནི་ཕྱི་ལོའི་
སྔོན་གྱི་ལོ་ ༤༢༣ ཅམ་ལ་སྐྱ་འབྲུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྔོན་བྱོན་
མཁས་པ་ཁག་ཅིག་དང་ནང་པའི་གསུང་རབ་དག་ཏུ་སྔོན་པའི་འབྲུངས་
ལོ་ ༣༥༠ - ༣༩༠ ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ནོར་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད་
ཚུལ་བཀོད་འདུག རྒྱལ་སྤྱིའི་གནའ་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་དུས་དེབ་ནང་། ཉི་
ཉིང་དང་བལ་ཡུལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ས་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོན་པ་བཅས་ཀྱི་
རྒྱབ་རོགས་འོག་གནའ་བུལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོན་པས་གསར་རྟེན་བྱང་བའི་
གདུང་ཤིང་དེ་བརྒྱད་ནས་འཛམ་གླིང་ཐོག་སྟོན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཆོས་
ལུགས་ཤིག་གིས་སྔོན་པ་འབྲུངས་ཡུལ་དང་ལོ་ཆོགས་གསལ་རྟོགས་བྱུང་
ཡོད་པ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་ཆོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱིར་
འཛམ་གླིང་མི་མང་དང་སྒྲིམ་ནང་པའི་སྔོན་པ་མཆོག་གི་རྗེས་འབྲང་བ་
དག་གི་བྱ་གཞག་རྒྱལ་ཆོན་ཞིག་འགྲུབ་ཡོད་ཅེས་འཁོད་འདུག ཐེངས་
འདིའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རོ་སྟོན་ལགས་ཀྱིས་''ད་རེབ་གསར་དུ་རྟེན་པའི་

སྟེ་ཁང་དེ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་གསར་རྟེན་བྱང་བའི་གདོད་མའི་ནང་
པའི་སྟེ་ཁང་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་བརྒྱད་ནས་ནང་པའི་གསུང་
རབ་དང་མཁས་དབང་ཁག་གི་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པའི་སངས་རྒྱས་
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་འབྲུངས་ལོ་དང་འབྲུངས་ཡུལ་གསལ་བོ་ཆགས་
ཡོད་ལ། བལ་ཡུལ་གྱི་ནགས་གསེབ་ཅིག་ནས་༡༥༩༥ ལོར་གསར་རྟེན་
བྱང་བའི་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཤོ་ཀམ་ཕྱི་ལོ་ ༡༥༩༩ ལོར་བཞེངས་སྐྱོན་བྱས་པའི་རྩ་
རིང་སྟེང་། ལུ་མ་བི་ཁི་ནི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་འབྲུངས་ཡུལ་གྱི་
ནང་པའི་གནས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་འཁོད་འདུག་པ་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་
གི་བདེན་གཏམ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་” ཅེས་དང་། དེ་བཞིན་བལ་ཡུལ་
རིག་གཞུང་སྟོན་ཆེན་རམ་གུ་མར་ཤེར་སེ་ཐ་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་། “གནའ་
ཡུལ་དེ་དག་གིས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ས་གང་ཞིག་ཏུ་དུས་
ནམ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་འབྲུངས་ཡོད་མེད་ཁ་གསལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཏེ། རང་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱོད་སྟོན་པའི་འབྲུངས་ རྩོད་དང་འབྲུངས་ཡུལ་སྟོན་གྱི་ཚུང་
པ་ནི་འཇགས་སུ་བཏང་བར་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱང་ཞིང་། བལ་ཡུལ་
གཞུང་གིས་རྩ་ཆའི་གནས་ཆེན་དེར་སྐྱོབ་ཡག་པོ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་།

ཞེས་སོགས་བརྗོད་འདུག བལ་ཡུལ་གྱི་རུ་པན་གྱི་ཉི་མོ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་
ལུས་བི་ནི་དེ། ཡུམ་སྐྱུ་མ་སྐྱ་མཛེས་ལ་སྤྲས་གཞིན་རུ་དོན་གྲུབ་སྐྱུ་
བལྟམས་ཡུལ་ནང་པའི་གནས་ཆེན་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་གི་
ཡོད་ཅིང་། གནས་མཆོག་དེར་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟ་བུ་འདས་དགུང་
གངས་ ༢༩ བར་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་དེར་བཞེངས་འཕྱོར་སྤྲུག་
པའི་མ་ཡ་གྱི་ཁྱའི་སྐྱ་ཁང་དང་། ཡུམ་སྐྱུ་མ་སྐྱ་མཛེས་ཀྱི་འབྲུས་རྗེས་དང་
སངས་རྒྱས་རང་གི་འབྲུས་རྗེས་ཕུ་སི་ཁ་ ༩ ཉི་ཤེས་བཞིན་རྒྱལ་པོ་ཟེས་
གཙང་གི་མཁར་ཤུལ་སོགས་ཡོད་འདུག གནས་རྒྱལ་དབྱེ་ཞིབ་པ་ཆོས།
གསར་རྟེན་བྱུང་བའི་གནའ་ཤུལ་དེ་དག་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་རིག་
དངོས་སྤྱང་སྐྱོབ་ཁང་གཙོས་པའི་གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་
ཆོགས་སྤེལ་ཁག་དེ་བཞིན་མི་སྒྲེར་སོགས་ཀྱིས་མ་སྐྱུལ་དང་སྤང་ཕྱོག་སྤྱང་
སྐྱོབ་དང་གཅིས་སྤྲས་བྱ་གལ་ཆེ་སྒྲོར་བརྗོད་འདུག གོང་གསལ་གནས་
རྒྱལ་ཞིབ་ཕྱེད་སྒྲོར་གྱི་ ༩ སྤྲས་སྤྱང་ཤོར་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚ་ཆེན་ཤུལ་
ལུས་ཞེས་པའི་དངོས་སྤྱང་སྤྲུག་བརྟན་ཞིག་ལ་རྗེས་མའི་བྱི་ཟླ་ ༢ པའི་
ནང་འཇམ་སྤང་ས་བཤད་བརྟན་འཕྲིན་ཕྱོག་སྤྲུག་འཆར་ཡོད་འདུག



མི་རིགས་འཆི་གསོན།

ང་ཚོ་མི་རིགས་ཅུ་མེད་དུ་གཏོང་བའི་གདོན་འདྲེ་གསོན་པོ།
ང་ཚོ་བོད་རིགས་ལ་ད་ལྟ་སྤར་འཕྲད་མ་ཐུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་
ལ་འཕྲད་ཡོད། ཉེན་ཁ་དེ་ནི་གཞན་སུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རང་གིས་རང་
ལ་དྲངས་འོང་བའི་ནད་ཡམས་ཚབས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཞེ་ཅི་ནད་ཅས་པ་
དེ་ཡིན། ནད་འདིས་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་གཤེན་རྩེའི་གཤེད་མ་
བཞིན་མངོན་པ་མེད་པར་བོད་ཀྱི་ས་ཆར་སླེབས་ཤིང་ད་ལྟ་ཕོ་མོ་སྐོར་
ཞིག་གིས་ལྷས་ན་དལ་ཅེར་གེར་ཉལ་ནས་མི་རིགས་འདི་མི་རིགས་ཅུ་
མེད་དུ་གཏོང་བའི་སྒྱུར་བ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད། ནད་འདི་འགོ་སླ་ཞིང་
དགོག་དཀའ་བ་སྟེ་ནད་འདི་བྱུང་ན་བཙས་ཐབས་གཏན་པས་མེད་པས་
ཤི་བ་ལས་འོས་མེད། ནད་འདིའི་སར་ཡུལ་ཤུལ་དུ་བྱུང་བའི་ས་འགྲུལ་
ཡང་ཅི་ཡང་མིན། གལ་ཏེ་བོད་ཀྱི་ས་ཆར་རྩལ་ཕྱན་མཚོན་ཆ་ཞིག་
འཕངས་ན་སྐབས་དེར་མི་མང་བོ་ཞིག་ཤི་སྤིང་མོད་འོན་ཀྱང་དུས་དང་
ཡུན་དུ་འགོས་ནས་རིམ་བཞིན་མི་མང་བོ་ཞིག་ཤི་མི་སྤིང་མོད། ཞེ་ཅིའི་
ནད་འདི་འདོད་ཆགས་ལས་ལྷས་འབྲེལ་བྱུང་སྟེ་འགོས་པས་འགོག་པ་

ཆེས་དགའ། རད་འདི་སྡེ་བ་ཞིག་ལ་བྱང་ན་རད་འདི་བྱང་ན་རིམ་གྱིས་
སྡེ་བ་དེ་རྩ་མེད་དུ་འགོ་སླིད་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་གཤམ་རུང་ཞིག་ལ་རད་འདི་བྱང་
ན་བཟའ་ཆང་གཉིས་ཀ་འཆི་བ་ལས་མེད། ད་ལྟ་བོད་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཨ་ཅིའི་རད་འདི་སྟེ། ད་ལྟ་རད་འདི་བོད་ཀྱི་ས་ཆར་
མཆེད་བཞིན་ཡོད་པས་ང་ཚོས་སྤྱད་དུ་འགོག་པའི་ཐབས་མ་སྤྱད་ནས་
ཕྱོགས་ཕྱོགས་སུ་མཆེད་ནས་འགོ་སླིད། བདག་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་བོད་
སྤུན་ཁང་གི་སྤུན་རམས་པ་ཞིག་དང་འདྲིའི་སྐྱར་གྱི་སྤང་མོལ་བྱེད་དུས་
ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདྲིའི་ཆེས་ཆེ་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་ཨ་ཅིའི་རད་
དེ་འདི་རང་གིས་མ་བཀག་ན་རྗེས་སུ་མཆེད་དུས་འགོག་ཤིན་དུ་དགའ་
བེད། བོད་ལ་རད་འདི་བྱང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ཁབ་རྒྱག་པ་ལས་
བྱང་བ་མིན་ལ། གཞན་པའི་ཉེར་སྤྱད་ལས་བྱང་བའང་མིན་པར་ཕོ་མོ་
ལུས་འབྲེལ་བྱང་བ་ལས་བྱང་བ་ཡིན། གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་
རིགས་རེད། ཉམོད་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་སྐྱར་ཞིག་སྤང་འཆོང་གི་བྱ་བར་
ཞུགས་པས་རད་གཞི་འདི་འགོས་ཡོད་པའི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྤྱིས་པ་
དང་ལུས་འབྲེལ་བྱང་བ་ལས་རང་ལ་བྱང་ཞིང་དེ་ནས་རང་དང་ལུས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

འབྲེལ་བྱུང་བ་ཡོད་ཚད་ལ་འགོས་པ་རེད། རྒྱུས་པ་ཞིག་མོ་དང་ལྷས་
འབྲེལ་བྱུང་ནས་རང་གི་ཡུལ་དུ་ཡོང་ནས་ཆུང་མ་དང་གཞན་པའི་བྱ་མོ་
དག་ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱུང་དུས་དེ་དག་ལ་འགོས། འབོད་རིགས་བྱ་མོའམ་
རྒྱུས་པ་སྐོར་ཞིག་རྒྱ་ནང་དུ་སོང་ནས་ནད་གཞི་དེ་ཡོད་པའི་མི་དང་ལྷས་
འབྲེལ་བྱུང་བ་ལས་འགོས་ཤིང་དེ་ནས་རང་གི་ཆུང་མ་དང་མཛའ་མོ་
སོགས་ལ་བགོས་ཏེ་བོད་ཀྱི་ས་གནས་ཀྱན་དུ་མཆེད། དཔེར་ན་ཡུལ་གྲུལ་
བྱ་མོ་ཞིག་གིས་ནད་འདི་བྱུང་ཡོད་པ་ཤེས་དུས་སྐྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་
བརྟག་པ་ལྟར་ན་ནད་འདི་བྱུང་ནས་རྒྱུས་པ་སྐོར་ལ་འགོགས་སྟེང་
ཟེར་ཞིང་། མཚོ་སྒྲོན་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་གིས་མོ་རྒྱུས་པ་མང་བོ་ལ་ལྷས་
འབྲེལ་བྱུང་སྟེང་ཟེར། དེ་ལས་བལྟས་ན་ཁོ་མོ་དག་ལྷས་འབྲེལ་བྱུང་བའི་
རྒྱུས་པ་དག་ལ་ཕལ་ཆེར་ནད་འདི་བྱུང་ཡོད་པས་དེ་དག་བྱད་མེད་སྒྲེ་
ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་མི་བརྒྱ་དང་སྒྲེ་བརྒྱ་ལ་ནད་
འདི་བྱུང་ཡོད་ལ། དེ་དག་མི་སྒྲེ་ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱུང་བའི་དབང་དུ་
བྱས་ན་ཕལ་ཆེར་མི་སྟོང་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་ལ་ནད་འདི་བྱུང་ཞིང་དེ་དག་གི་
བཟའ་ཚང་ལ་ནད་འདི་བྱུང་ཡོད་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པས་ནད་འདི་བྱུང་

དུས་མངལ་ཆགས་པས་བྱིས་པ་དག་ལའང་ནད་འདི་བྱང་ཡོད། དེ་བས་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་སྡེ་དག་གིས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ལ་བྱབ་པའི་
ནད་གཞི་འདིར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་བརྩོན་པ་མི་
དམན་བ་ཞིག་གནང་བཞིན་ཡོད་ནའང་ནད་ཡམས་འདི་འགོག་པ་ལ་
བོད་མི་དག་ལ་ནད་འདིའི་ཉེན་ཁ་གསལ་བོར་ཤེས་པར་བྱས་ནས་མི་རེ་
རེ་རང་འགྲུལ་བྱིས་འགོག་དགོས་པ་ལས་འཕྲོད་བརྟེན་སྡེ་ཁག་ཁོ་ནས་
འགོག་མི་རྒྱས་པ་ཀུན་བྱིས་འདིའི་གནད་ཤེས་པར་བྱས་ནས་འགོག་པ་
ལ་བརྩོན་པ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ། ང་ཚོས་ནད་ཡམས་འདི་འགོག་པ་ལ་གཙོ་
བོ་ཨེ་ཅིའི་ནད་ཇི་ལྟར་འགོག་དགོས་པ་དང་། འགོག་པའི་ཐབས་ཤེས།
དེའི་ཉེན་ཁ་སྐོང་གསལ་གསལ་སྒྲིང་བྱ་དགོས་ཏེ་འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་གསལ་ནི་ངས་
པར་དགོས་པ་ཞིག་སྟེ། འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོད་བརྟེན་སྡེ་ཁག་གིས་
བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་མི་ཀུན་བྱིས་ཀྱང་ངས་པར་
བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་བོད་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་
བསྐྱབས་ནས་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་བྱབ་ན་ཨེ་ཅིའི་ནད་འགོག་པར་ཕན་
པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་ངེས། གཙོད་མི་རེ་རེས་ནད་འདིའི་འབྱུང་རྒྱུ་དང་

འགོ་བའི་ཚུལ། ཤེས་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་བསྒྲོ་ན་བྲིམས་གང་འདྲ་འཁྱར་
དགོས་མིན། འགོག་པའི་ཐབས་ལ་སོགས་པ་གསལ་བོར་ཤེས་དགོས།
འནད་རིགས་འདིའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཚུལ་སོགས་སྒྲ་མས་ཆོས་གསུང་བའི་
སྐབས་དང་དགོ་གན་གྱིས་སྒྲོ་བའི་བྲིད་བྱེད་པའི་དུས་སོགས་སུ་གསལ་བོར་
གསུངས་ཏེ་སྒྲོ་བ་མ་རྣམས་དང་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།
༤. རྒྱུད་བསྐྱབས་དང་དྲ་ལམ། གསར་འགྱུར། འོད་ཟེར་གྱི་ལམ། སྐྱབ་བརྒྱན་
བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཨེ་ཅིའི་ནད་ཀྱི་འདིའི་ཉེན་ཁ་དང་འགོག་ཐབས་
སོགས་གསལ་བོར་སྒྲོ་བ་དགོས་པ་མ་ཟད། སྒྲོ་བ་མ་རྣམས་དུ་འདིའི་
སྐྱོར་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཐད་ནས་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་རྒྱུན་དུ་གནང་དགོས། ༥. དམངས་
ཁྲོད་དུ་ཨེ་ཅིའི་ནད་ཀྱི་འདིའི་ཉེན་ཁ་དང་འགོག་ཐབས་སོགས་འདིའི་
ཤེས་བྱ་དར་སྤེལ་གཏོང་བར་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་འཛིན་གྲུ་དང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་
ཆོགས་པ་བཙུགས་ཏེ་མང་ཆོགས་ཀྱིས་གསལ་བོར་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།
ལྷག་པར་གལ་ཆེ་བ་ནི་བོད་མི་ལ་འགོས་ཟེན་པ་འདིར་ཆོད་འཛིན་མ་
བྱུང་ན་སྤང་ལ་མེ་ཤོར་བ་བཞིན་མཆེད་ནས་འགོག་དཀའ་བའི་གནས་
སུ་འགྱུར་ངེས་རེད། དེ་བས་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ནི་ང་ཆོས་

ངེས་པར་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ༡བྱུང་མེད་སྤང་ཚོང་བྱས་སྤྱང་བ་
དང་ཡང་ན་མི་སྤྱ་ཚོགས་ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱས་སྤྱང་བའི་བྱུང་མེད་དང་
སྤང་ཚོང་མ་ཉོས་སྤྱང་མཁན་དང་སྤང་ཚོང་མ་དག་གིས་རང་གིས་བྲག་
ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ནས་ཨེ་ཅི་ནད་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་པ། ༢གལ་
ཏེ་རང་ལ་ཨེ་ཅིའི་ནད་བྱུང་ཡོད་ན་རང་དང་ལྷས་འབྲེལ་བྱས་སྤྱང་བའི་
སྤྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་དག་ལའང་བརྟ་སྤང་ནས་ནད་འདི་འགོས་ཡོད་
མེད་བརྟག་ནས་འགོས་པ་དག་གིས་གཞན་ལ་མི་བསྐྱོ་ཞིང་ཕྱོགས་སོ་
སོར་མཆེད་པ་སྤྱོན་འགོག་བྱ་དགོས། ༣ནད་འདི་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་
གྲོང་བྱུང་དུ་སྤང་ཚོང་མི་བྱེད་པ་དང་སྤང་ཚོང་མི་ཉོས་པའི་དམ་བཅའ་
བ་དང་གལ་ཏེ་ཉོས་ན་ནད་རིགས་འདི་དག་མི་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་
མཚན་ཤུབས་གྲོན་པ་སོགས་ཀྱི་འགོག་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་དགོས།
༤བོད་རིགས་སྤང་ཚོང་བྱེད་མཁན་དག་གིས་རང་ལ་མི་འགོས་པ་དང་
རང་གིས་གཞན་ལ་མི་བསྐྱོ་བའི་ཆེད་དུ་ནད་རིགས་འདི་དག་བོད་ནང་
དུ་མི་མཆེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་དགོས། ༥ཨེ་ཅིའི་ནད་འགོས་ཡོད་པ་
དག་གོ

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བུམས་བཅའི་སྒྲ་བའི་འད་སྒྲ་།

ཏེན་འབྱུང་ཆོས་ཉིད་ཟབ་མའི་མཆོ་ལ་རྣམ་ཤེས་ངང་མའི་གཤོག་ཡངས་བསྐྱར།

སྒྲ་དགུ་ཞག་བཅུ་མངལ་དུ་སྐྱུམ་པས་མ་ལོའི་ལུས་བྱངས་རིད་པར་བདས།

སྤྱིང་འཇགས་སྒྲ་བའི་མཆོན་སྒྲིངས་དྲགས་སུ་བཟོད་མེད་ན་བྱག་དངངས་སྒྲག་བཅས།

ཟང་ཟེང་འཇིག་ཏེན་འཁོར་བའི་རི་ལ་ལས་ཏེན་མདའ་མོས་བཟོད་བྱང་བྱིས།

སྤྱིང་རྗེའི་གྲིབ་བསེལ་སྒྲོན་པའི་འདབ་ལོ་ཕྱོགས་སུ་འཇུག་པའི་ལོ་སྒྲའི་བྲོད།

བཅོས་མེན་སྒྲག་བསམ་དུང་གི་སྒྲ་བ་བྲིའུ་ཀུན་དའི་ཆོལ་ལ་བཞད།

མཛའ་གཙུགས་བདུད་ཚི་འོ་མའི་ཆབ་རྒྱན་ཆེ་སྒྲག་གཏོམ་པོའི་གསོས་སུ་འབེབས།

བཅེ་བ་དགུ་འགྱུར་དཔྱིད་སྒྲིང་བསེལ་མས་བདེ་འཇམ་ཆོར་བ་རིང་ནས་སྐྱེན།

གོམ་གསུམ་འབྱོར་བའི་འདེགས་འཛོག་སྒྲིང་ན་ཨ་པའི་རེ་འདུན་བྲོད་ལ་བཅོལ།

ཏེན་མཆོན་ལོ་སྒྲའི་འཁོར་བསྐྱོད་དྲགས་ན་ཨ་མའི་མིག་བྱང་བྲོད་ལ་ཅེར།

མི་རྟག་འཁོར་བའི་དཀའ་སྐྱུག་འོབས་ན་ཕ་ལོའི་བཅེ་བ་བྲོད་ལ་བཟུན།

དུས་བཞིའི་ཆོས་ཉིད་འགྱུར་སྒྲོག་གསེབ་ན་མ་ལོའི་རེ་སྐྱུག་བྲོད་ལ་འཁེལ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

དབྱིད་གསུམ་ཁུ་བྱུག་གི་འགྱུར་བསྐྱེད་ས་ཏེ་ལྷ་རིག་མེ་ཏོག་ཚལ་དུ་བསྐྱེད།

དབྱུངས་གསལ་སོ་བཞིའི་བཅུད་རྒྱན་ཚུ་བོ་བདག་ཡིད་ལྟེང་ཀའི་གསོས་སུ་བསྐྱེད།

མི་ཆེའི་འདུན་ལམ་འཆོལ་སྟེག་འོད་ཀྱི་རེ་བའི་ས་བོན་ཡིད་ལ་རྟོན།

ཨེ་མ་བྱམས་ལྡན་ཕ་མའི་དྲོན་ལན་གསེར་སྤང་སྟོང་གིས་མཆོན་མི་རུས།

དབྱར་གསུམ་སྒྲིན་སྒྲོན་ཆར་ཚུས་བསྐྱེད་པར་མ་ལོས་རེ་དོགས་ང་ལ་གནང་།

བྲི་བེར་ཉི་མའི་ཆ་གདུགས་གདུང་བར་ཕ་ལོས་སེམས་ཆོགས་ང་ལ་མཛད།

འཇུག་སྟོང་ཆོན་རིས་མེ་ཏོག་སྒྲ་མང་ཁོ་བོའི་གམ་དུ་སྐྱེས་སུ་བཏེགས།

བསེལ་མའི་རྒྱང་གཡབ་དལ་གྱིས་བསྐྱོད་དེ་མི་ལམ་མངར་མའི་ཞིང་དུ་བསྐྱེད།

སྟོན་གསུམ་སྒྲོན་པའི་འབྲས་བཟང་དོག་པ་དཀའ་སྟུག་རྩལ་བྲག་རིན་གྱིས་ཉོས།

ལོ་ལྔའི་རྒྱས་གཉེར་ཐོད་ལ་ལྟེབས་ཏེ་ང་ཡི་འདུན་ལམ་བསམ་སྒྲོས་གཞིགས།

ཉིན་གྱི་ཟས་དང་མཆོན་མའི་གཉིད་ཀྱང་ཁྱགས་མེད་བདག་ལ་སེམས་བྲེལ་བྱས།

འདི་འདྲའི་བྱམས་སེམས་སྟུལ་བའི་སྐྱེས་མཆོག་སྟོང་དབྱིངས་འཇིག་རྟེན་གང་ནས་བྱོན།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

དགུན་གསུམ་སྒྲ་ཤེལ་གངས་རིའི་བློ་ལ་རི་ཚོམ་ཁ་བའི་མེ་ཏྲག་འཕྱོར།
སྒྲ་ནག་གྲུ་བཞིའི་འོ་ཇ་མངར་མོས་སྒྲུང་དཀར་རྩམ་པའི་རོ་མཚག་བསྒྲངས།
དམར་པོ་ཨོང་བའི་མེ་ཕུང་དྲོགས་ན་མ་བུའི་བཙེ་དུང་འོད་དུ་སྒྱུམ།
བཟའ་མེ་དགེས་འཛོམས་དབྱེད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ཕྱིར་དྲན་མཆི་མའི་སྒྲོང་ན་དྲན།

དུས་བཞིའི་ལོ་སྒྲེའི་གཙང་བལྟད་ཚུ་བོ་སྐད་ཅིག་མེ་སྒྲོད་རྒྱུང་དུ་བལྟར།
མད་བྱུང་ཐུགས་བསྐྱེད་སྒྲོན་པའི་དྲི་བསྐྱང་ཁོ་བོའི་མདུན་གྱི་ལམ་བུ་བཤངས།
སྒྲུང་དོར་འབྱེད་པའི་མེ་གཞི་གཙང་མའི་གདུང་དམར་བོད་པའི་གཞིས་བྱིམ་ན།
ཀུན་སྒྲོལ་བསམ་སྒྲེའི་རྒྱགས་ཕྱིས་བསྐྱམས་པའི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་གཉོམ་ལག་རྒྱས།

སྒྲེང་ཕྱོགས་སྒྲ་ཡི་གཏེར་མཛོད་ཕུལ་ཡང་ཕ་ལོའི་དྲིན་ལན་མཇལ་ཐབས་མེད།
འོག་ཕྱོགས་སྒྲ་ཡི་བང་མཛོད་མཚོད་ཀྱང་ཕ་ལོའི་ཐུགས་རྗེ་གཞལ་མེ་རུས།
སྒྲེང་འོག་ཕྱོགས་མཚོམས་གང་དུ་འཚོལ་ཡང་མཚོན་བུའི་ཚོས་དེ་བཙལ་མ་རྟེན།
དེའི་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་གཞལ་མེད་ཐུགས་བཙེ་ཆོ་རབས་དུ་མའི་གཏན་དུ་མཚོད།

ཕ་མའི་བཀའ་ངེན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བྱོང་གི་རྟོགས་བརྗོད་རིས་སུ་ཕབས་ན་སྐྱུག་ཤོག་ཟད་ཀྱང་རྟོགས་མཐའ་མེད།
བྱོང་གི་བཀའ་ངེན་གཞལ་དུ་བསམ་ན་སྟོང་གསུམ་ཅོར་གྱིས་མཇལ་ཐབས་མེད།
བྱོང་གི་བྱམས་བརྩེ་མཚོན་དུ་གཞིགས་ན་མི་མཇེད་ཁམས་འདིར་བཅལ་ཐབས་མེད།
བྱོང་གི་སྐྱུ་ལ་འཆོ་བ་མེད་པར་ཞབས་པད་བྲི་ལོ་བརྟན་པར་ཤོག།

2012—10—10 ཉིན་གུས་པས་སྐྱུར་བའོ།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

སྐར་ཡང་དྲན་པའི་ཁྱེད།

འགྲན་ཚུམ་དང་པོ།

འོད།

ཆོས་ཀྱི་ཞིང་འདིའི་ཆེ་སློག་བརྟན་ལ་ཁམས་འདིར་མི་ཡི་ཚུལ་དུ་བྱོན།

མི་ཤིགས་དྲོ་རྗེ་ཕྱགས་སྒྲིབས་བསྐྱེད་དེ་བྲི་ཐུན་དོང་དུ་འཆོ་གཞིས་མཛད།

སྐྱོ་བའི་སྐྱུན་ཆབ་ཐུ་ཏིག་རེ་རེ་བྲི་བདུན་ཡིག་འབྱའི་གཟུགས་སུ་སྐྱུལ།

ཕྱགས་རེའི་ཞལ་ཆེམས་ཏེན་དུ་མཛད་དེ་སྐྱ་ཡི་གངས་དཀར་གཏན་དུ་འབྱེལ།

འགྲན་རྟགས་གཉིས་པ།

ཁ་བའི་རྒྱལ་སྐུས།

རྗེས་དྲན་དད་པའི་འོ་མཚོ།

ཐུ་མེད་སྟ་ལམ་ཡངས་པའི་སྟོ་བ་རུ།

གངས་མེད་རྒྱ་སྐར་ཁྲོད་ཀྱི་ཟླ་བའི་འོད།

མི་འདོད་འཇིགས་རུང་སྒྲིན་པས་སྒྲིབས་པ་ལ།

དབང་མེད་མིག་ཕྱའི་ཕྱོད་དོག་ས་རུ་འཕྱོར།

འགྲུག་རྟགས་གསུམ་པ།

ལམ།

སྟུག་སྟུག་ཁམས་ཡིན་པ་མཆོད་བཞིན་དུ།
གནས་དག་པའི་ཞིང་ནས་ཕེབས་དང་ན།
ལས་གོ་སྟོན་གནས་ལྷགས་མེད་ས་ནས།
ད་མཛད་པ་ཅི་ཡོད་ཐམས་ཅད་མཆོད།



འགྲུག་རྟགས་བཞི་བ།

ཆོར་བ་ཀྱན་བདུས།

བྱེད་ནི་འཇིགས་རུང་མཚན་སྟུག་བྱེད་ཅེ་སྟུང་ཆོགས་ཀྱི་དུ་ཟུག་ཁུར་བའི་ཉམ་
ཆུང་དག་གི་མགོན་སྐྱབས་དམ་པ་སྟེ་ལྷག་རྩེའི་ཀེ་སྐྱ་རིང་མོ་ཡིན།
བྱེད་ནི་མུ་མེད་བྱེ་གཞུང་དུ་ཆ་གདུག་འབུམ་གྱི་གདུང་བ་སྟུང་བའི་ཉམ་ཐག་
ནམས་ཀྱི་དབྱར་གཞུང་ཉིལ་བོ་སྟེ་ཆར་ཆུའི་བྱབས་བྱས་བསེལ་མོ་ཡིན།
བྱེད་ནི་རུལ་སྐྱངས་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་ལོག་པའི་མུ་ལ་སྟེགས་སུ་འཇོག་པའི་མགོ་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

འཁོར་ཚྲགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྒྲིག་འཁོར་ལོ་སྟེ་གཟུར་མེད་སྤང་མདའ་ཕྱ་མོ་ཡིན།
བྱེད་ནི་ང་ཡི་སྟོང་ཁོང་དུ་དགའ་སྐྱོ་བྱུང་གི་རི་མོ་འགོད་ཅིང་མི་ཡུལ་མཛེས་བྱེད་
སྟེ་ཡི་བཟོ་བོ་སྟེ་ཚོན་ཅི་དང་ནི་སྤྱ་སྤྱུག་ཡིན།

བྱེད་ནི་བདག་གི་ཕྱིར་དྲན་ཡིན་ཕྱིར་དྲན་སྤྱོད་ཀྱི་འོད་ཀོར་ཡིན།
བྱེད་ནི་བདག་གི་འཚོ་བ་ཡིན་འཚོ་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུ་ཁུ་ཡིན།
བྱེད་ནི་བདག་གི་ཆེ་ལམ་ཡིན་ཆེ་ལམ་ནང་གི་ཁ་དོག་ཡིན།
བྱེད་ནི་བདག་གི་བྱང་ཁོག་ཡིན་བྱང་ཁོག་ནང་གི་སྟོང་དམར་ཡིན།

འགྲན་རྟགས་ལྷ་བ།

ཕོ་སར།

བརྩེ་བའི་གངས་དཀར་ལ་ཉི་འོད་ཤར་འབྲའི།
མི་ཕོ་རྒྱབས་ཆེན་བྱེད་གཤེགས་པའི་བྱུལ་ན།
བསེལ་བའི་རི་ལྷང་ཀུན་མུན་པས་གཡོགས་པས།
སྐྱོ་བའི་འགོ་ཚྲགས་འདི་སྐྱོབ་མཁན་མི་འདུག།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་ལྟོས་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྟོན།

བཟང་བྱ་ཉེར་གསུམ་གྱིས་བྱེད་ཞལ་བསྐྱོར་ཏེ།

ཡངས་པའི་ས་ཆེན་འདི་སྤྲུག་གིས་གཞལ་ན།

བྱིན་ཆེན་མེ་ཏོག་གི་བདུད་ཚི་མངར་མོ།

དད་འདུན་ཤེལ་དཀར་གྱི་བུམ་པར་སྦྱེལ་རོགས།

འགྲན་རྟགས་དྲུག་པ།

དམེ་གངས་བསམ།

སྒོ་ཆེན་རྒྱལ་ཀུན་ཡབ་གཅིག་འཇམ་པའི་དབྱངས།

སྒོ་གྲོས་མཁུན་གཏེར་མཆོ་བྱང་དག་དབང་ལྷ།

སྒོ་བཟང་མཆོན་ཅན་ཡབ་རྩེ་སྒྲ་མ་སོགས།

སྒོ་དམན་བདག་ལ་རིག་པའི་ཤེས་པ་སྦྱེལ།

ཡང་སྤྱལ་གསེར་གྱི་ཉི་མ་གཞོན་ནུ་མཆོག།

ཡང་བའི་རྒྱལ་ཁམས་གངས་སྒྲོངས་སྤྲུགས་མོ་རུ།

ཡང་བསྐྱར་གསེར་གྱི་བྲི་འཕང་མཐོན་པོ་ནས།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྤྲིག

ཡང་ཡང་གསུང་ཚུལ་གནང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

འགྲན་རྟགས་བདུན་པ།

chambusuiiri

འདོད་ཡོན་དྲུག་ཚུས་རབ་ཚྱུས་པའི།

ལོག་པར་འབྱུང་པའི་གཉིས་འབྲུང་ཚྲགས།

དགག་སྐྱབ་ཆངས་པའི་ཐིག་རིས་ལས།

འདྲེན་མཛད་ས་མཁན་དབང་བོར་འདུད།

གཟུགས་སྐྱའི་བཀོད་པ་བསྐྱས་པ་ལ།

བྱ་ངན་ཁུར་གྲིས་རབ་མནར་བས།

ཡང་སྐྱལ་འབྲུལ་མེད་ལྷ་གཞོན་ཆ།

གངས་རིའི་སྒྲོངས་སུ་བྱུར་གསལ་ཤོག།

འགྲན་རྟགས་བརྒྱད་པ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྟོན།

གངས་ཆབ།

ལོ་ལྷས་དལ་བྱ་བྲིས་པའི་རི་མོ་ལས།

ལྷབས་ཆེན་ཨ་ཕ་ཞིག་གི་སྤང་བརྟན་མཐོང་།

མཐོང་བས་དྲན་ལ་དམ་བཅའ་ལན་གཅིག་བྱས།

མི་ཐོག་གཉིས་ལ་བྲིད་ཀྱི་སྐུ་རིམ་ལྷ།

ཆར་རྒྱང་འཐབ་ཚོད་རྒྱོད་སའི་དམར་ཐང་གཅིག།

སྤག་རུམ་འབྱུང་པོ་མང་སའི་ཐུན་སྤེང་གཉིས།

འོ་དོད་འབོད་སྐྱ་ཆེ་སའི་དཔྱལ་བ་གསུམ།

བྲིད་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་བཞད་སའི་ལུང་དུ་བྱུབ།

འགྲན་རྟགས་དགྲ་བ།

གཟབ་ཉན།

ཁ་བ་གངས་ཀྱི་སྒོ་ལ་རབ་འབྱེངས་ཤིང་།

དཔའ་བ་བདེན་པའི་ང་རོ་ཆེར་བསྐྱོགས་པས།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་ལྟོས་པའི་ཆེད་ཚུལ་ཕྱོགས་སྒྲིག

སྒྲོན་དུས་ལུན་པའི་འཇིག་རྟེན་འཇིགས་མཛད་པ།

རང་ཅག་སྤྱ་བཞིན་སྦྱང་བའི་མགོན་དེ་དཔ།

མ་རུང་གཏུམ་སྦྱང་སྤོན་པའི་ཁ་རྒྱངས་གིས།

ཉམ་ཆུང་སྟོག་གི་རྒྱ་བ་ཆད་ཉེ་ཆོ།

ངར་སྐད་བྲག་ལ་འཆའ་བའི་བྱེལ་ཤུགས་ཀྱིས།

དཔུགས་དབྱུང་གངས་ཀྱི་སེང་གེ་ཡང་གཅིག་བྱོན།

འགྲན་རྟགས་བརྩ་བ།

སྒྲོ་ཕྱོགས་སྔ་ཉ།

མཚན་དཔེའི་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ལ།

མཛད་འཕྲིན་འོད་རིས་བདུད་ཅི་འབྱུང།

སྤྱི་རྒྱའི་ཡིད་འཇིན་འདབ་མའི་འཕུལ།

དོན་གཉིས་ཞི་བའི་ལམ་ལ་བཀོད།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྟེག

སྟེགས་བདེའི་འགྲོ་བའི་ལས་དམན་པས།

འོད་སྟོང་ཆུ་སྟེའི་ཕང་བར་བཞུད།

བྲན་གདུང་མཆི་མའི་སྒྲབས་སྟེའི་ཕྱིང་།

དུས་ཀྱི་མཁའ་རུ་ཆབ་དུ་བསྟེལ།

འགྲན་རྟགས་བཅུ་གཅིག་པ།

བསམ་དོན་ཀུན་འགྲུབ།

བཅིབ་ཁ་ཕྱི་ལ་མ་གཏད་ནང་ནས་བསྐྱངས།

འབེན་ཤིང་གཞན་གྱིས་མ་བྱས་རང་སྐྱ་བཞེངས།

བདེན་པའི་ཁུ་ཚུར་གཅིག་གིས་ས་གཡོམ་པའི།

འཇིགས་བྲལ་དཔའ་བོ་གཅིག་ཤུས་འང་བོད་འབངས་བསྐྱབས།

ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་རི་གསུམ་ཅི་ནས་རྒྱས།

དོན་གཏམས་སྒྲ་བ་སྟོང་གསུམ་མཁའ་ལ་ཤར།

ཕན་བདེའི་བདུད་ཅིའི་སྒྲང་བ་འབུམ་འགྱེད་པ།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་ལྟོན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྟོན།

པཎ་ཆེན་བརྩ་བ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་མཆོག།

འབྲུན་རྟགས་བརྩ་གཉིས་པ།

ཟེལ་གཞོན།

ལྷ་བརྒྱད་ཉི་མ་དམར་བོའི་བཙན་འོག་ན།

མི་འཇིགས་སེང་གེ་དཀར་མའི་སྤྲིང་སྟོབས་ཅན།

ཉམ་ཆུང་གཤོང་དམར་བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཆེད།

རྟ་བདུན་དབང་བོའི་བཟེད་ཉམས་རྒྱུ་དུ་གྲེས།

འབྲུན་རྟགས་བརྩ་གསུམ་པ།

གང་འདོད་བྱེད།

པན་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་རིན་པོ་ཆེ།

ཐུག་དགོངས་རྫོགས་ཡང་བོད་མའི་སྤྱབས་གནས་ཡིན།

མངོན་སུམ་མེད་ཀྱང་འགྲོ་བ་ཐུག་ན་ཡོད།

བརྟན་པ་བརྟན་པོ་འགྱུར་མེད་གྲགས་རི་ཡིན།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྟོགས་སྟོན།

ཕ་རྒྱལ་ལ་ཁྱུང་བ།



ཨྱུ་བྱ་ཞིག་གི་རང་གི་ཕ་ཁྱུང་ཏེ་དབྱས་མཇལ་དུ་སོང་བའི་པར་ཞིག་
དུ་ལམ་ནས་མཐོང་སྟེ་དེར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བཅས་ཆེད་བསྟེན་ལེ་
ཚན་འདི་བསྐྱབས་པ་ཡིན།

ཨང་རྟགས་དང་བོ།

བྱེ་གཞུང་བ།

སྟོང་སྟེ་སའི་སྟོང་གི་མཇལ་བ།

ཕ་རྒྱལ་ལ་ཁྱུང་བའི་གཤིས་བཟང་།

ཆེ་བྱེ་མའི་ལམ་བྲེང་བརྒྱད་དུས།

ལས་དགེ་བའི་འབྲས་བཟང་སྟོན་ཤོག།

ཨང་རྟགས་གཉིས་པ།

འཆི་བདག

གཞུང་གི་སྒྲ་ཕོག་མཐོ་བ་རྣམས་ནི་གནམ་གྱུའི་ནང་ནས་འཕྱར་ཏེ་སོང་།

ཐོག་གི་ཁ་གྲངས་མང་བ་དག་ནི་མེ་འཁོར་ནང་ནས་རྒྱར་ཏེ་སོང་།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཞབས་ཕྱིར་མེ་ཁ་གསོ་བ་བྱེད་ཀྱིས་རྐང་ཆུང་ལེབ་མོ་འདེགས་བཞིན་སོང་།

བྱེད་ཀྱི་ཐལ་མོས་དད་པ་མཚོན་ལ་གཤིས་བཟང་འོད་ཀྱིས་བོད་པ་མཚོན་།

ཨང་རྟགས་གསུམ་པ།

འགྲུལ་བཞུད་པ།

བརྩེ་ཆེན་པ་ལྟེ་འབྲང་ཞེན་ལྷ་སར་བཅོལ།

གཤིས་བཟང་བྱ་ལྟེ་དད་འདུན་གདོང་ལ་འཇུམ།

གྲུ་འཇོན་རི་བོའི་རྩོམ་སྒྲིགས་པའི་དུས།

བརྩེ་ཞེན་རྩལ་ཆུའི་མུ་ཏིག་ཐོད་ན་འཇུམ།

ཨང་རྟགས་བཞི་པ།

གངས་སྐམ་དོན་འགྲུབ།

བརྩེ་ཆེན་པ་ལྟེ་དྲིན་ལན་རི་ལྷར་ཕྱེ།

ཡུམ་ཆེན་མ་ལྟེ་བརྩེ་བ་མཚོ་ལས་ཟབ།

ཡབ་ཡུམ་དྲིན་ལན་མཇལ་བའི་གོད་པོ་བྱོད།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།

ཨང་རྟགས་ལྷ་བ།

ཆེག་ཐུབ།

ཕ་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཀན་པོ་གཅིག།

བྱ་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་གཤིས་བཟང་གཉིས།

ཆེ་འདི་ནས་འཛོམས་པའི་རྟེན་དཀར་གསུམ།

སྟོད་དབུས་གཙང་ཡུལ་ནས་སྦྲོན་པ་འཆར།

ཨང་རྟགས་བྱུག་པ།

དོགས་ལྷན།

སྟོང་ནས་སྐྱེས་པའི་གཅེས་ཕྱག་པལ་ཆེར་ཡང་།

དར་ལ་བབས་ཆེ་དྲིན་ཅན་འདོར་བར་འགྱུར།

དེ་ལས་སྦྲག་པའི་ཕ་ཀན་ཁུར་བའི་ཁྱོད།

མཐོང་ཆེ་ཡིད་ལ་དགའ་བ་ངང་གིས་འཕེལ།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་བློན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྤྲིག

ཨང་རྟགས་བདུན་པ།

སྤང་བཅུན།

ཅུང་མ་ཡོད་ན་ཕ་མ་ལྷག་མ་རེད།

སྒོར་མ་ཡོད་ན་བྱི་མ་འདང་མེད་རེད།

རྒྱ་མགོ་བྱིན་ནས་བོད་མགོ་རྫོགས་ཀོ་རེས།

བོད་པ་འདི་མ་རིག་ན་བསོ་མ་རེད།

ཨང་རྟགས་བརྒྱད་པ།

མིག

ཕ་ཡི་བློན་ཤེས་སྤྱོད་བྱ་ཡ་རབས་ཅིག།

དྲ་བའི་ལམ་ནས་མིག་སྒྲེར་ཐོགས་པ་འདིས།

གཞོན་དམར་མི་ལ་མངའ་བའི་གྲུས་ལྷགས་འདི།

འཇིག་རྟེན་ཞིང་གི་འོར་བུའི་མཆོག་ཏུ་མཐོང་།

ཨང་རྟགས་དགུ་པ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

སྒྲུ་མེད་།

དྲིན་ཅན་ཕ་ལོར་གཅེས་པའི་བྱ་ལྷག་གིས།

བསྟེན་བཀྱར་དྲིན་གཟོ་བགྱིས་ལ་ངོ་མཚར་ཅི།

བྲེལ་མེད་གཡོ་སྐྱ་སྟེགས་མའི་རང་མཚང་གིས།

རྫོབ་པར་མ་རྒྱས་ངང་ཚུལ་འདི་གོ་མཚར།

ཨང་རྟགས་བརྒྱ་བ།

དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་།

རང་གི་ཕ་གན་འཁྱར་བ་རང་གི་འགན།

འདི་ལ་བསྟོད་པར་འོས་པ་ངས་མ་མཐོང་།

རང་ཡང་འཆི་ཁར་བྱ་ཡིའི་འཁྱར་དགོས་པས།

འཇིག་རྟེན་ཡ་རབ་ཅམ་ལས་གཞན་མ་མཐོང་།

ཨང་རྟགས་བརྒྱ་གཅིག་པ།

བསམ་འགྲུབ།

ས་ཁུ་མེ་རླང་འབྲིགས་ཀྱང་མི་ཟག་པས།

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་པོའི་ཆེད་ཚུལ་སྟོགས་སྟོག

བདེན་མིན་བཏགས་མིན་སྟངས་ལ་འཐིམ་པའི་དཔལ།

གསང་བའི་སྐད་ལམ་ཞིག་ན་གཏན་སྟོང་པའི།

ཚོར་འདུའི་ཚོམ་བྱ་ཕ་བྱའི་བརྩེ་འདངས་ཡིན།

ཨང་རྟགས་བརྩུ་གཉིས་པ།

དོ་མེ་འབྱུང།

གཅེས་ལོ་བྱ་ལ་རྒྱས་པའི་ཕ་ཞིག་ཡོད།

རྒྱས་པའི་ཕ་ལོར་བརྩེ་བའི་སེམས་ཤིག་ཡོད།

བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱི་འོ་མ་དཀར་པོ་འདི།

དབྱུས་སྟོགས་སྟེ་ལྷན་གྲོང་ནས་མཆོད་གསུམ་མཆོད།

ཨང་རྟགས་བརྩུ་གསུམ་པ།

ཆབ་་སྟོ་སྟེ།

ཕ་དམ་པ་རྒྱབ་ལ་འཁྱུར་ནས།

དོན་དམ་པའི་ཚོས་ཞིག་བསམ་སྟེ།

ཡུལ་དམ་པ་སྟེ་སའི་སྟངས་དུ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

བུ་དམ་པའི་བསམ་དོན་ལོས་འགྲུབ།

ཨང་རྟགས་བརྩ་བཞི་བ།

དབྱེད་ཡངས་པ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རང་བསམ་ཆོ།

སྤྱི་ལུ་བུའི་འགན་དུ་འཁུ་མོད།

དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཞིག་ན།

འདི་ཡང་རིན་བྲལ་གྱི་ཞོར་བུ། དབྱེད་འདེམས་པ་ངོ་སྤྱོད། ལྷ་ཆང་སྟོན་

ལམ་དང་སྐར་ཁམས་སྟོ་འཕྲིན་རུ་མང་འཆིང་གྲོལ་བཅས་ཀྱིས་སྟོ་གཟུ་

བོའི་སྟོ་ནས་དབྱེད་འདེམས་གནང་བ་རེད། ཨང་དང་བོ་འགྲུལ་བཞུད་

པ། ཨང་གཉིས་པ་སྤྱི་མེད་། ཨང་གསུམ་པ་འཆི་བདག་བཅས་རེད། ལྷན་

ངག་གི་སྤྱིང་ཕྱན་ནས། dianzeng:



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་སྒྲིགས་སྒྲིག

ཚུར་ལེན་མཛའ་མཐུན་རི་མོ།

དགོས་པ་འབྲེལ་བཤད། ཐོག་མའི་བསམ་ཚུལ་བྱང་ས་དེ་བཀ་
མ་སྒྲིལ་བསུ་ལ་དགོ་འདུན་པ་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལྟར་ལན་
མང་སྤང་བའི་ཉམས་སྦྱང་དང་། དེ་ལ་དམིགས་གསལ་མཐུན་མིན་ཕན་
ནུས་ཤིག་སྤང་ནས་ཐོག་མའི་འཆར་འགོད་ཙམ་ཞིག་དྲན། དེ་དང་མི་
རིགས་རང་གི་ཡུལ་གོམས་བཤེས་ལྷགས་སོགས་ལ་འདོད་འདུན་ཆེ་བའི་
མི་རྒྱམས་ལ་དུས་དང་མཐུན་པ་མ་འདང་སའམ་སྟོང་བའི་ཆ་ལ་བཅས་
བཅས་ཀྱི་རི་མོའི་འཆར་འགོད་བྲིས་པ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་ཡོད་དམ་ཞེས་
མེ་ལོང་རི་མོའི་ལོ་དེབ་ཚུམ་སྒྲིག་པ་བན་ཤུལ་འཇམ་དབྱངས་ལགས་
དང་གངས་སྟོངས་མཚན་རྩལ་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་སྤེང་གི་རོང་ཚང་
ལྷ་རྒྱལ་ལགས་སོགས་ནས་སྤེང་གཞི་བྱང་དུས། ངས་ཆོད་ལྟའི་ཚུལ་དུ་རི་
མོ་འདི་ཡི་བསམ་ཚུལ་འཆར་འགོད་དེ་ཕུལ་རྒྱ་བྱང་། དེ་ནས་ན་ནིང་མི་
ལོང་རི་མོའི་ལོ་དེབ་སྟོང་བཀོད་འདུག་ལ་ད་ལོ་ཡང་སྐར་ལྷ་རྒྱལ་ལགས་
ཀྱིས་ཁ་བར་ལམ་ནས་གཞན་གྱི་དགའ་བསུ་ཞུ་བཞིན་འདུག་པས་འབྲེལ་
བཤད་ཞིག་དགོས་ཞེས་སྐུལ་མ་གནང་བྱང་བས་འདིར་བྱང་ཚུལ་དེ་ཞུས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

པ་ཡིན་ལ། རྒྱ་མཚན་ནི་བྱ་དང་བྱ་མའི་གཉེན་སྟོན་ལ་དེད་དུས་སུ་
བཀོལ་བ་མང་བའི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཤེས་པའི་རིམ་དེ་ཁོ་ན་ཡིན་ཡང་། དེ་
དོན་གོ་ནས་བཀོལ་མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བའི་སྟོན་ཆ་དང་། བོད་རང་ལ་
ཡ་མ་བྱུང་གི་སྟོན་མོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་ཚུལ་
མཐུན་གྱི་མཐུན་སྒྲིལ་མཚོན་པའི་རྒྱ་ཚུལ་གྱི་རིམ་འདི་རྟེན་འབྲེལ་གོ་དོན་

གོ་བ་དེ་མེད་

བ། ལྷག་ཏུ་

སྟོན་བྱ་སའི་

ནང་གི་

ལྟ་དང་ཟླ་

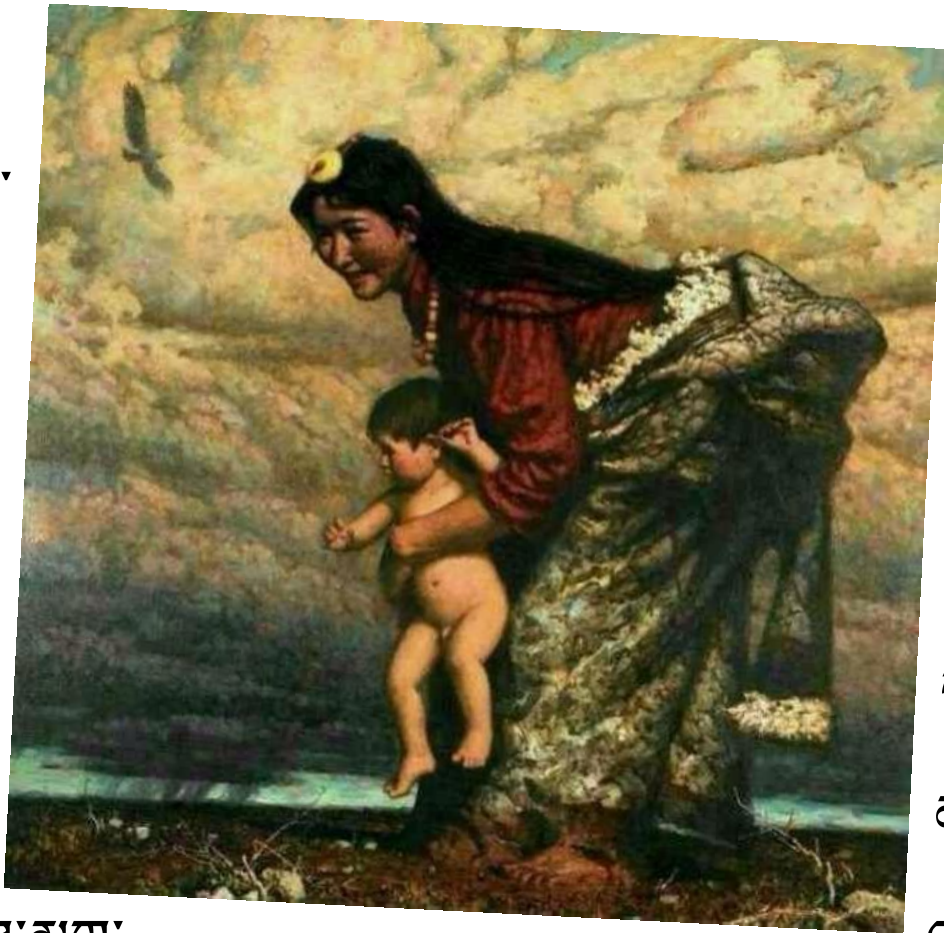
པར་

ནས། དེའི་

ནས་ཤ་ཆང་ཐ་མག་

སུ་སྟོན་པ་དེ་ནི་ཆོས་ལ་བྱུང་གསོད་བྱ་བ་དང་འདྲ་ལ། གནས་ལྷགས་

དང་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པ།དེད་གི་དུས་སུ་ཚུལ་མེན་གྱི་སྟོན་པ་གང་བྱུང་



པ་གྱུར་

གཉེན་

ཁང་བའི་

དབུས་སུ་

མའི་སྐྱུ་

བཤམས་

མདུན་

ལ་ལོངས་

དེས། སོ་སའི་མི་ཆེ་ལ་དཀའ་ངལ་བཟོ་བ། གཞན་གྱི་འཆོ་བ་དང་མི་ཆེ་
ལ་དཀའ་ངལ་བཟོ་བ། བྱིས་པས་ཕ་མ་ལ་བརྟེ་བ་མེད་པས་མི་ཆེ་སྟུག་
སྟུག་ངང་སྟུག་བ་སོགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྲིས་པོ་དང་། མའི་རིགས་ཀྱི་ནད་
གཞི་རྒྱལ་ཁབ་དང་འཇམ་སྤིང་ལ་དེད་གི་གཞོན་ནུ་ཚོས་སྟུག་བའི་
ལེགས་སྦྱོར་ངན་པ་རྒྱུར་བ་བཅོས་ཐབས་སུ་དགོས་པ་སྟོན་པས་སྟུག་བའོ།
༼མཚོན་དོན་གསལ་བཤད༽ ཐོག་མ་གོང་གི་རིམ་དཔལ་བེའུ་གཡུང་
དུང་དེས་སྟུག་དང་སངས་རྒྱས་སོགས་རྟག་བརྟན་དང་ཆེ་རིང་འབྱུང་བ་
དགེ་བའི་དོན་དུ་སྟུག་བའི་རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་བྱེད་དུ་གསུང་བ་རྟུར་
དང་། བོད་ཀྱི་མི་ཡི་ངོས་ནས་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་ལ་གྲུས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་
པ་དེའི་ཕྱིར་གོང་དུ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་དཔལ་བེའུ་རིམ་དེ་བཀོད་པ་ཡིན།
དེའི་འོག་དུ་ནི་ཕོ་མོ་མཇའ་མཐུན་མཚོན་བྱེད་དུ་བོད་ཡིག་དབུ་མེད་
ཀྱིས་མཇོས་པར་བཟོས་པའི་ཁ་སྤྲོད་ཀྱིས་ངང་པ་ཁྱོ་ཤུག་བྱུང་གི་རྣམ་པ་
དང་། ར་རོ་གཅིག་གིས་སྟེལ་བ་ལས་སྟུང་མེད་ཀྱི་བརྟེ་དུང་ནི་དུད་འགོ་
ཡིན་ཡང་ཡོད་པས་བརྟུན་ཏེ། འཁོར་བའི་སྤྲོངས་དུ་བསམ་བཞིན་འཁོར་
བའི་སྐབས་ཆེན་གྱི་ཕ་མས་བརྟེ་བ་ཆེན་པོས་མི་རིགས་གང་གིས་འཇམ་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུལ་སྤྲུགས་སྤྲུག

སྤྱིང་བདེའི་རྒྱ་བསྟན་པ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱོང་ནས་བྱང་ཆུབ་
སེམས་བསྐྱེད་གོང་དུ་བཀྱར་བ་མཆོན་པ་འདོད་པ་བཅས་དང་། གཞན་
ཡང་འཆོ་མེད་ནི་བའི་ལྷ་གྲུབ་ལམ་དུ་ཕམ་པ་ལམ་བྱེད་གྱི་གདམ་ངག་
ཞིག་ཀྱང་སྤྲུལ་ཡོད་པར་འདོད་ལ་མདོར་ན་དུས་བབས་རང་བྱུང་གི་རི་
མོ་བཀོད་པ་མདོར་བསྐྱུས་ངོ་སྤྲུང་ཞུས་པ་ཙམ་མོ།



ངས་ད་དུང་ཇི་ཙམ་སྐྱུག་དགོས་སམ། ཡིན་ཡང་ངས་སྐྱུག་ཀྱང་
 དུས་ཀྱིས་སྐྱུག་མིང་དམ། འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་ཚོད་འདིས། ངའི་སེམས་
 ཀྱི་འདུན་པ་འཕྲོག་འདོད་ཅིག འདུག་དགའ་བའི་གྲོགས་པོ་འདིས། ངས་
 མྱོན་པའི་འབྲས་བུ་ཟ་འདོད་ཤིག འདིས་ང་ལ་སྦྱིན་པ་སེམས་ཚུབ་དང་།
 འདིས་ང་ལ་སྤྲད་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞིག ཁོས་བཤད་དུས་བོད་དང་འོད་
 གཉིས་མི་ཞོར་ཟེར་ཡང་། ངས་དྲན་དུས་འོད་དང་བོད་གཉིས་ཞོར་ཉན་
 ཆེ། དེའི་ཕྱིར་ངས་འཆོལ་འདོད་པ་འོད་དམ་བོད་ཡིན་ལ། རྟེན་དགོས་
 པའང་དེ་ཡིན། ཁོས་དྲན་ཚུལ་ལ།འོད་ནི་འཆོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་དང་།
 བོད་ནི་འཆོལ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། དེའི་ཕྱིར་ང་རང་སྐྱུག་
 ཏུ་བྲེལ། བོད་ནི་འཆོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་འཆོལ་དགོས་ལ། འོད་ནི་
 རྟེན་དགོས་པ་དེ་ཡིན་པས་ལོན་དགོས་སྟམ། ངས་དེ་ལྟར་དྲན་བཞིན་དེ་
 ལྟར་བྲེལ། རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་དང་འོད་གཉིས་ཞོར་མི་ཉན་ལ། འོད་དང་
 བོད་གཉིས་འདྲས་ན་དྲན། འོད་དེས་བདེ་དགའ་སྦྱིན་པ་དང་། ཞི་བདེས་
 ཀྱན་པོ་གསལ་ལ་བྲེལ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྒྱུན་པའི་ཆེད་ཚུལ་ཕྱོགས་སྤྱོད།

ངོ་མའི་སྐད་ཆ།

བཤད་འདོད་པ་ནི་ངོ་མའི་སྐད་ཆ་ཡིན་ཡང་། བཤད་དགའ་
བ་ཡང་ངོ་མའི་སྐད་ཆ་དེ་རེད་འདུག ཡིན་ཡང་ང་ལ་ཆེས་བཟང་སའི་
གྲོགས་པོ་སྤྱིང་གཏམ་སྤྱིང་ཆོག་ས་དེ་ངའི་འཁོར་ལུག་ན་མེད་པ་འདྲ།
དེའི་ཕྱིར་ང་སྐབས་རེ་གནས་སྐོར་འགོ་འདོད་བྱུང་ལ། སྐབས་རེ་ཡུལ་
སྐོར་བྱམས་དགོས་བྱུང་། ཡིན་ཡང་དོན་ངོ་མ་ངས་ཨ་ཁུའི་སྐབ་བྱ་
འགལ་མི་པོད་ལ། ཨ་མའི་ཞལ་ཏ་དེ་ལ་ཀྱང་

མི་
དེས་
པས་
པ་
ཡུལ་
དང་
བྲལ་མ་

གལ་
པོད།
སྤྱིང་
ང་



ཐུག་རེད་དེ་དེ་རིང་ངས་སྒྲོས་ཐུག་གི་
གྲོགས་པོ་ཞིག་རུམ་ལ་བཅུག་ནས་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཇི་འདོད་དུ་

ཕ་མའི་བཀའ་ངོན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

བཤད་ཐུབ་པ་འདིས། ངའི་སེམས་ནང་དུ་བསགས་པའི་སྐྱེ་བ་སངས་
འགྲོ་ལ། དེ་རིང་གི་ཉལ་ས་ཞོན་ཐུབ། དའི་བཀའ་ངོན་ཁྱ་ས་ནི་ཅག་ཆ་
པོ་ཏྲི་དང་དགོན་སློ་བཟང་སློན་ལམ་རྣམ་གཉིས་ཡིན་པ་ངས་ནམ་ཡང་
ཁྱ་བཞིན་ཡིན།



སྟུག་གིས་སྟུགས་སྤངས།

ས་ཡོམས་དེ་ཡིས་དྲི་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

མི་ཡི་སྟུས་ཚད་ཞིག་ལ་དྲི་བ་བྱས།

དྲིས་ལན་མི་གཅིག་ཁ་ཁ་སོ་རེད།

འགའ་རེ་རུ་ཤོར་འགའ་རེ་དག་པོ་བྱོ་བ།

མང་ཤོས་སྟུག་གི་སྟུན་པའི་ནང་ནས་མནར།

སྟོ་བ་སངས་ཕྱིར་ངའི་དོན་གསོན་ཕྱིར་ཕུལ།

①

བྱ་མོ་ཞིག་གི་ལག་ཏུ་བྱི་གུ་བཟུང་།

ང་ཡི་ཨ་མ་ས་འོག་ཤོར་སོང་བས།

ལམ་འགྲུལ་རྣམས་པས་རོགས་ཤིག་གནང་རོགས་ཟེར།

མི་ཆོས་གད་མོ་ཤོར་ལ་རུ་ཡང་ཤོར།

②

སྟུན་ཁང་སྒོ་ན་གྲ་བས་མ་གཏོགས་སྟོར།

སྟུན་ལ་སྤང་མིག་ལྟ་བཞིན་ཁ་རུང་བཏང་།

སྤྱན་དེ་གོས་མེད་རྒྱང་ལག་ནང་མས་ལ།
མ་ཆད་ཨོང་ཤ་སྤྲོད་དུ་མ་བྱལ་དོད།
ཅི་ཡིན་མ་ཤེས་མི་ཆོས་བཤད་པ་ན།
ས་ཡོམས་ཡོང་དུས་སྤྱན་དེ་བྱེད་བྱས་ནས།
ལྷང་མ་སྤྲོད་པོ་མགོ་རུ་གཅེར་བུ་འཛུགས།
གྲ་བས་ཨ་མ་བྱེད་རུ་སྤྲོད་ན་ཡང་།
སྤྱན་དེ་སྤྲོད་འགོ་འཛུགས་པ་སྤྲོད་ན་ནས།
ཨོང་ཤ་སྤྲོད་དུ་ལྷག་གིས་བྲབ་རབ་བྲེར།
མཐོང་ན་དགོད་བྲོ་སོམ་ན་རུ་ཡང་ཤོར།

③

བྱ་མོ་སྤྲོད་མོས་བྱེད་པ་བཟུང་ནས་བྲོས།
ཨ་མ་ནང་ནས་གོན་པ་མ་རྟེན་ལྷས།
བྱ་མོས་ཨ་མ་ལས་ངན་འགྲུགས་ཤོག་དང་།
ངོ་སོགས་ཆ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་བྲེར་བོས།

④

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྒྱུ་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ས་འོག་ཡོད་པའི་མི་དེ་གྲུ་བས་སྤངས།

ངོ་གདོང་སྐྱུ་བོ་ཁ་སྐྱོགས་སྒྲོན་པོ་གྱུར།

ཅུང་ཙམ་སོང་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ཐུབ་དུས།

ང་ཡི་བྱི་དེ་ཅི་འདྲ་རེད་འདུག་ཟེར།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

བཀའ་དྲིན་བླ

ཁ་སང་ནི་ཁམས་ཡུལ་ཤུལ་སྐྱེ་དགུ་ལ་བགོ་སྒྲེང་ཚུགས་ནས་ལོ་
བཞི་ལོན་པའི་ཉིན་ཁྱད་པ་ཅན་ལ་ཉེན་འབྲེལ་བླ། དགོན་དབང་དབང་
ཕྱགས་དཔལ་ལྷན། ཁོང་ལ་ཁ་པར་ལམ་ནས་འབྲེལ་བ་བྱུང་བས་དེ་ལྟར་
གསུང་སོང་། འདི་ནས་ཐོག་མ་ང་དང་གཞན་དབང་ཕྱགས་དཔལ་ལྷན་གི་

བ་
ཚུལ་
ཁྱས་
དང་
ཆོས་



འབྲེལ་
བྱུང་
ཅུང་
ན། ང་
ཆོས་
ཕྱགས་
ལྷན་
གཉིས་

སོགས་ངེད་དགོན་པ་ཡུལ་ཤུལ་ཁྱུལ་མི་རིགས་དགོ་ཐོན་སློབ་གྲུའི་ར་བ་
ནང་ལ་བཟུང་ནས་ས་འོག་ཏུ་སོང་མི་རྣམས་ལ་རིགས་སྐྱོར་བྱེད་ཁྱུལ་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

གྲིས་ཉིན་བཞི་ལྔ་སྤང་བའི་ཉིན་ཞིག་ལ་ཆོས་ལུན་ནས་འདི་ནི་བགོ་སྤང་
གི་འགན་འཛིན་པ་དགོན་དབང་ཕྱགས་དཔལ་ལུན་ཡིན་ཞེས་ང་ལ་ངོས་
སྤང་རྗེས་ཁོང་ལ་ང་འོ་སྤང་བྱས། དེ་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་བྲིམ་མེ་
མིང་དང་ཁ་པར་ཨང་གངས་དེ་དེད་ཆོས་མཉམ་དུ་བྲིས་པས་ཉི་མ་སྤྲ་
བྱང་དང་སྤྲིང་རྗེ་ཆོགས་པ་མ་ཆུ་རོགས་སྐྱོར་ཆོགས་པ་སོགས་ཀྱི་མཉམ་
དུ་ལས་དཀའ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་ང་ཆོ་ངོ་ཤེས་
པ་ཐོག་མ་ཡིན།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

འཇམ་དབྱངས་སྒྲིང་།

ཨ་ཅེ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིང་ཨ་ཅེ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིང་། དང་པོ་
ངས་བོད་སྐད་ཁོ་ན་ལས་མི་ཤེས་པས་བྱེད་རང་བོད་པ་ཡིན་པ་དེ་དང་།
གཉིས་པ་ང་རང་ས་སྟེང་ཡོང་སྐབས་བྱེད་ཀྱི་གཞས་ལ་ཉན་སྐལ་སྒྲོས་པ་
དེ་དང་། གསུམ་པ་ང་རང་གྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱེད་ཀྱིས་བཀའ་
གདམ་གྱི་སྒྲིས་བྱ་དམ་པའི་ལེགས་གསུང་དབྱངས་སྐད་གྲུ་བ་དེས་ཅིས་
ཀྱང་ང་དང་བྱེད་ཀྱི་བར་ཐག་མི་རིང་བ་དབང་གིས་ཁ་སང་ངས་བྱེད་ཀྱི་
ཚུམ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཐེངས་གཅིག་གིས་ལྟས། དེ་ལས་རྒྱ་ཆ་དགྲ་བཅུ་ནང་ང་
རང་ཡིད་ཐད་བྱུང་ལ། དོན་ཞིག་ཡང་ཁྱེད་འདོད་པ་བྱུང་བ་ནི་ལྟ་ཁང་
འགའ་ཤས་སྐད་འཇལ་བ་འགོ་དུས་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མེན་པ་གསུང་བ་དེ་
རེད། དེ་ནི་ངས་ལྟ་ཚུལ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ལ། ནང་ཆོས་སྐད་ཞི་རྒྱས་
དབང་དྲག་གི་ལས་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་དུ་དྲག་པོའི་ལས་ནི་སྟོབས་དང་
རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་སྒྲིས་བྱ་དང་ཤིན་ཏུ་དམིགས་གསལ་ཅན་གྱི་བྱུང་མེད་
མ་ཏོག་པས་མི་འགྲུབ་ལ། ལྟག་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་བཤེས་ཀ་ནི་ཞི་དུལ་གྱི་
རང་བཞིན་དུ་ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལྷགས་སྟོལ་ཅམ་མེན་པ་གནས་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ལྷགས་དང་འགལ་ཉེན་ཡོད་པ་སྟམ། དཔེར་ན་སྟན་ངག་ལས་བརྒྱ་བྱེན་
གྱི་ལག་ན་རྩོ་རྩེ་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་སྒྲུམ་མ་གང་ཞིག་གིས་མཐོང་ན་
མངལ་ན་གནས་པའི་བྱེད་ཡང་སྒྲུང་བ་བྱེད་པ་སྟར་དང་། དེང་དུས་
འཛེར་སྒྲ་དང་མི་སྟན་པའི་སྒྲ་ཡི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་བྱ་མོས་སྒྲོང་ང་ཤོར་བ་
དང་མི་ཏྲོག་གི་འདབ་མ་ཐོར་བ་སོགས་ནི་ཞི་བ་ལ་མི་མཐུན་པའི་ལས་
སུ་སྒྲུང་བས། དེའི་བྱེད་དེ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་གྱི་མདའ་ཚེད་བྱེད་ས་དང་
གཡུལ་བཤོམ་ས་གི་སྒྲ་ཏྲོ་སོགས་ཀྱི་འབོད་སྒྲ་སྒྲོག་ས་ལ། འབྱུང་ཁམས་
རྒྱན་ལྡན་མིན་པའི་སྒྲེས་སྒྲན་ཆོ་གཟབ་དགོས་པ་ལས་ཕོ་ཆོག་མོ་དམན་
གྱི་སྟ་བས་ཐག་བཅད་པའི་ལས་ཁོ་ན་མི་སྒྲུང་ཞེས་བྱ་བ་དེའོ། གནས་
སྐབས་དེ་ཙམ་ལགས། བདེ་བར་སྟོན།



མི་མ་ཡིན།

ཉེ་སྤྱོད་འདི་ནས་སྤྱིང་སྤྱིང་བའི་མི་མ་ཡིན་གསར་འགྱུར་ཞེས་
པ་བྲིས་ཡང་ཁ་གསལ་མ་པོད། ར་སང་ང་དང་ཕ་ཡུལ་གཅིག་པའི་སྤྱིང་
མོ་སྟ་གཅིག་ཕ་ཡུལ་དུ་ཚུར་ཡོང་ནས་སྤྱི་གཏོར་ཞིག་བཏོང་དགོས་ཞེས་
ང་བསྐྱལ་བྱུང་བས་དེ་དོན་ཚུ་མིག་ཡོད་ས་རུ་སོང་ནས་གཏོར་མ་སྤྱོད།
དེ་རྗེས་ཁོམ་པ་བྱུང་བས་ངས་ཉེ་སྤྱོད་གདམ་འདའ་དར་དམར་ཡུལ་ཚོ་
ནས་བྱུང་བའི་སྐད་ཆ་དེ་བྲེད་ཀྱི་ཨེ་ཤེས་ཞེས་བྲིས་པས་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་
ཅམ་གདམ་འདའ་རུ་བསྐྱེད་སྤྱིང་བའི་ཨ་ཅེ་སྟ་གཅིག་གིས་མི་མ་ཡིན་
དེའི་གསར་འགྱུར་ཐོག་པ་མེད་པར་མཐོང་ཐོས་སོགས་འདི་ལྟར་དུ་
བཤད་སོང་། མི་མ་ཡིན་ཡིན་མིན་ཐེ་ཚོམ་གཏན་ནས་མེད་པར་ཁོ་མོ་
གདོང་དེས་ང་ལ་སྐྱག་སྒྲུང་རེ་ཞོར་དུ་བསྟེར་ལ་མ་ཆད་དེ་ཡི་མིང་ཡང་
འབོད་དཀའ་བྲེད་ལ་མོས་མིང་ལ་ཤེ་སོང་བ་དེ་ཞེས་བཤད་ནས། ཤེ་སོང་
བ་དེ་ཨ་མ་ཤེ་སོང་རྗེས་མ་ཕྱ་དེ་ཡིས་ཡག་པོ་མ་བྱས་ནས་ཐར་སྐྱུག་ཤེ་
བྱུང་བ་རེད་ཟེར། དེ་ཤེ་ནས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཏྲག་བྱུང་བ་ནི་དང་པོ་
ནོར་ཆང་མ་སྤྲོ་གོ་མངག་ཡོད་པས་ཁོང་ཚོས་རྒྱ་མམ་རྒྱ་རྒྱ་མ་རག་

ནས་ལྷས་འདུག་པ་བསམ་ནས་དགའ་སྤང་བྱས། གཉིས་པ་བྱིས་པ་སྟལ་
ཡོད་པ་དེ་སྒོ་ཁར་བཞག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཉིན་གཅིག་ཐབ་ཀ་བྱེད་ཀ་
དེ་སྒོ་བྱར་བཞག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཟོག་གི་རྩ་མ་བཅད་ཆར་བ་དང་།
ཡང་ནས་དང་རྩ་དང་གོ་སྐོག་ས་མཉམ་དུ་སྒྲིས་བ་དང་། ཡང་གུར་སྐྱ་ཡི་
མཆོན་ཐག་བཅད་བྱུང་དང་། བེའུ་སྐྱམ་བཅུ་ཙམ་ཡོད་པ་ཉི་ཤུ་ནང་གི་
རྩ་མ་ཁྲག་དམར་རྩ་རེ་བཅད་བྱུང་བ་དང་། ཡང་མི་ཡི་ལྷས་ལ་གྲི་ཡིས་
མ་ཁ་བཏོད་པ་དང་། རྩ་མ་དུམ་བུ་དུ་བཅད་པ་སྐོག་ས་ཀྱི་ཁབ་གོང་རིམ་
ནས་རྩ་འཇུགས་བྱས་ཏེ། དེ་ནས་ཨ་ཅེ་སྟེ་གཅིག་གི་མག་པ་སྐོག་ས་སྤང་
བས་འོར་རྣམས་ཚུར་རུག་ནས་རྩ་ཐག་གི་དམ་པོ་བཏག་ནས་དགོང་མ་
ཉལ་ཡང་སྤྲ་གོ་བཏག་བྱེད་གི་རྩ་ཐག་དུམ་བུར་བཅད་ནས་མངག་པ་མ་
ཆད་ཟོག་ལ་གྲི་བཏབ་ནས་རྩུ་མ་ས་ནས་དུད་པ་སྐོག་ས་པར་རུ་བཏབ་པ་
དང་སྒོག་རྟན་པར་བ་སྐོག་ས་བྱས། དེ་ན་ཉིན་དུ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱང་གཉིད་མ་
པོད་ཟེར་ལ་ཁོང་ཆོ་ཆང་མས་ཁ་བཏོན་འདོན་པ་དང་གཟུ་འདོག་ནས་
བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཟེར། བྱོ་ག་བྱིས་ལ་ཚུར་ཡོང་ནས་པར་དེ་མས་གཅིག་གཉིས་ཙམ་
བཞུས་ནས་བྱིས་དུ་བྱིར་མ་ཡོང་རྟགས་ཞེས་ཞུས་པས་བྱ་ཡིས་ཆང་མ་བསུབ་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཟེན་ཟེར་ཁོ་མོས་ངོ་མ་ལྟ་མ་པོད་ཟེར། འཆོམ་དེ་ལས་ངས་ཡང་ཞིབ་དྲི་མ་པོད།
ས་ཆ་དེ་ཡིན་ས་ཡུལ་ཤུལ་སྤྱི་འདྲ་གདམ་འདའ་དར་དམར་སྟེ་བ་ནས་རེད་ཟེར།



必胜客“真情父亲”全国摄影展

必胜客收藏

作品名称：《欢乐父亲》

作者姓名：胡小平

དྲིན་ཆེན་ཕ་མ།

སོག་ཟུན་སེལ། རང་ཆེན་རབ་འབྱོར་དགོན།

ཕ་མ་ལགས། བྱིད་ནི། མི་རིགས་ཀྱི་བྱིད་པོ། མི་ལྷན་སྦྲུན་མཁན་གྱི་
གཏོང་པོད་ཅན། མི་ཡུལ་གྱི་བདེ་སྤྱད་སྦྲུན་པའི་གཞི་མ། བརྗོད་དུ་མེད་
པའི་བཀའ་དྲིན་ཅན། རྒྱུ་རྒྱུ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་། ཟས་ཀྱི་ཕུད་
དང་། གོས་ཀྱི་རྩིས་གཞིགས། མདོར་ན། བྱིད་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ནི་ནམ་ཡང་གཞུང་མཐའ་དང་བྲལ། ཡིན་ཡང་། མི་ལྷན་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་
དུས་འདིར། དྲིན་ཆེན་པ་མ་རྣམས་གཉིས་ལ། ཆོ་གང་པོར་ཞབས་ཏྲོག་བསྐྱབ་
ངས། དེ་ནི། པ་མ་རྣམས་གཉིས་ལ་ཡུལ་བའི་ཟས་རིན་ཅམ་ཞིག་ཡིན།

མ་ཡུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་

མ་ཡུམ་ལགས། བྱེད་ནི་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཞིག་དང་
མཚུངས་ལ། ལོ་ལེགས་འབྱུངས་པའི་ས་གཞི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་ཡང་
མཚུངས། མ་ཡུམ་ལགས། བྱེད་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོ་སློག་སྦྱོར་མཁན་གྱི་
ཆོ་ཡི་ལྷ་མཆོག་ཞིག་དང་དབྱེར་མ་མཆིས། མ་ཡུམ་ལགས། ཁ་སང་ཡ་ཁ་
སང་། དེ་ནི་བཞི་གཅིག་བཞིའི་ས་ཡི་འབྱུང་བ་འབྱུགས་པའི་དུས་ངན་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ། བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ་སྟེར་བའི་དུས་
བཟང་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། མ་ཆོད། ཁ་སང་ནི་བྱེད་ཀྱིས་རང་སློག་དོར་ནས་
བྱ་ཕྱག་ང་ཡི་ཆོ་སློག་སྦྱོབ་པའི་དུས་ཀྱང་ཡིན། མ་ཡུམ་ལགས། ང་ཆོའི་པ་
ཡུལ་ནི། བྱེད་ཐེབས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་ཉི་འོད་ཀྱིས་དབེན་པའི་འབྱུག་
རུམ་ཞིག་དང་མཚུངས་ལ། སྣང་བས་སྟོང་པའི་ཐུན་པའི་སྒྲིག་རུམ་ཞིག་
དང་ཡང་མཚུངས། ཡིན་ནའང་དམར་ལེར་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཞིག་གིས་

བྱོད་དང་མཚུངས་པའི་བྱམས་བརྩེའི་ལག་པ་བརྒྱུངས་ནས་ང་ཚོའི་ཆོ་
སྒྲོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་ཐུབ་གནང་སྤང་། དཀོན་མཆོག་མཆིན། ང་ཚོའི་ནམ་ཡང་
བརྩེད་ཐབས་མེད་པའི་དྲིན་ཆེན་ཨ་མའི་ཞལ་རས་བཞིན་སྐྱེ་དྲིན་ཅན་གྱི་སེར་
མོ་བའི་བྱད་བཞིན་གྱི་རྩལ་ཁྱ་བཞུས་པའི་བྱལ་དུ་ཡང་ཡང་སེམས་ཤིག།

ཨ་མ་སྐུ་ཞིག་ལ་སྐྱུག་ནས་གསལ།

ཕན་མིང་བ།

༡ ཁ་བ་ཐ་ཐོར་འབབ་པའི་དགུན་དུས་ཤིག་ལ། ཆོ་སྒྲོན་ཅིག་གི་རུ་
སྐད་ཐོས་པས། ཨ་མ། བྱོད་སློང་གའི་བཟེ་སློང་བ་བདེན་ནམ། དེ་ངའི་
སྐྱེས་སྐར་ཡིན་དོན་ཅི།

༢ ཁ་བ་ལས་ཀྱང་ཡག་པའི་ཆོ་སྒྲོན་ སྤྱིང་གི་ནོར་བུ་ཡིན། སྤྱིང་དབུས་
ལ་བང་བའི་གཅེས་ལོ། སེམས་ཀྱི་ཉན་ས་ཡིན།

༣ གཡང་དཀར་ལ་རྩི་བོ་མ་ཐུབ་པས། རི་འདབས་ཀྱི་རུ་སྐད་ཐོས་
མཁན་ཐོག་མ། ཨ་མ་བྱོད་རང་ཡིན་ནམ།

༤ དགོ་གན་དང་ཕ་མ་དབྱེར་མེད་དུ་སྒྲོམ་མི་རུས་པའི། དབྱངས་
གསལ་སྐྱོར་བའི་སྐུ་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ། ཨ་མ། བྱོད་ཀྱི་སེམས་ནང་གི་ཅི་

ཞིག་ཡིན།

༥ བྱིས་ལས་ཅན་ཅིག་གི་བྱོང་ནས་དྲན་འོང་ལ། ལོ་ལྔའི་འཁོར་སྐྱོད་
ཀྱི་བྱོང་ནས་བརྗེད་མེ་སྤེད་པ་དེ། ཁ་བརྒྱ་དམ་དུམ་གྱི་བྱོང་ནས་སྤེད་
དགོས་ཤིང་། དེ་སྟོན་བྱིས་ཀྱི་སྐྱོང་སྐྱུག་འདུག་དགོས་དེ། ལྷ་དགུར་
མངལ་དུ་སྐྱུམ་པའི་ཆེ་སྟོན་དེ་ཡིན་ནམ། ལོ་མང་མིག་གིས་འཆོས་པའི་
ཆེ་སྟོན་དེ་ཡིན།

༦ ཨ་མ། བྱོང་གི་དབུ་སྐྱའི་ལན་བྱ་རེ་རེ་ལ། བཙན་གྱིས་སྐྱུང་བའི་སེ་
བརྒྱ་དག་སྐྱ་ཞིག་ལ་བཅངས་བའི་སྐྱུག་བསམ་ནམ་དག་ལྟར། ཅི་འདྲའི་
དཀར་ཞིང་བརྗེད།

༧ ཨ་མ། སྐྱ་ཞིག་ལ་སྐྱུག་ནས་གསལ། ཐོད་པའི་གཉེར་རས་ལས་ཀྱང་
ཟབ་པའི་བརྗེད་བ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་ཞིག་གི་བྱུགས་སྐྱུང་ལས་
ཀྱས། མི་ཁ་ལ་སྐྱུག་དོན་མི་འདུག ཨ་མ། རྟོར་ནག་པའི་བེན་བྱིས་
ལས་དྲངས།

ཨ་མ

སྟན་ཆོས་ བྱོང་གི་པང་ན་ཡོད་ཚུལ་གྱིས་བསམ་སྟོ་རེ་བཏང་ན་ སེམས་པ་
འདི་ནམ་ཡང་སྟོ་སྐྱང་གིས་བཟེ་འགོ། བྱོང་དང་ཁ་ཐག་རིང་ཚུལ་ལ་དྲན་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

པ་རེ་བྱས་ན་ བྲང་ཁོག་འདི་ནམ་ཡང་སྟོང་བར་ལྷས་འགོ་ འདི་ལྟར
ཨ་མ་བྱེད་སྒྲོམ་པའི་ངང་ཚུལ་ནི་ རོལ་མི་ཆར་བའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་གོ
སྦྱང་མི་ཆར་བའི་སྦྱང་ན་ཞིག་གོ

མེ་བཅའ།

ཀ་བས་མ་བཏེག་གནམ་འོག་བྱ་བབས་ས།
ཁ་ལོ་བྱེད་པོ་མི་མཁས་མཛེས་མའི་ཤ།
ག་ཤལ་རབ་རྒྱན་གར་སྟབས་བསྐྱར་ཞོར་ལ།
ང་ཆོ་མ་གྲོས་འཛོམ་འདིའི་ཆོང་ར།
ཅ་ལག་བབང་ངན་གཟིགས་ལ་ཕེབས་བྱུང་ཡ།
ཆ་མེད་ཆོང་རྩས་བྱེན་བས་བྱི་ཆོང་འ།
ཇ་མཐུང་གཏམ་གྲིས་བསྟོད་ཅིང་ཡོང་འབབ་བ།
ཉ་ར་བྱེད་པོ་དབང་ལླའི་བག་ལ་ཞ།

ཏ་རེ་སྟེ་མའི་ཚུལ་འཇིན་གྲ་ཡག་ལ།

ཐ་མག་མཆོད་ཞོར་མཚུབ་མོས་ཆང་དམ་ཇ།

ད་སྟེ་ཆོང་ཞེས་གསུང་དུས་ཏམ་པ་ཆ།

ན་ཆུང་བྱང་ཆ་ལྡན་པས་ཁ་ཕད་ཅ།

པ་ཕས་བཅས་སྐྱོངས་རིགས་གཅིག་སྤྱིང་ཆུང་མ།

ཕ་མས་དུས་སྟེ་མ་དར་ཆེས་གསར་བ།

བ་ནེ་བུན་ནེ་སྟོར་བུད་གཞན་ལ་ཕ།

མ་རོ་བོས་ཞེས་བྲོམ་ནས་གར་འབྲབ་པ།

ཅ་ར་མཐོང་སྒྲག་འཇིང་ཡ་བྲུག་ཆར་ན།

ཆ་ཚུབ་ཕན་ཚུན་རེས་མ་བྱེད་རེད་ད།

ཇ་གྲགས་ཆེན་པོས་ངོ་ཆང་བྲུས་པ་ཐ།

མ་མོ་རྒྱལ་དང་མ་རུང་བྱ་ཁ་ཏ།

ཉ་ལོང་ནད་སྟོད་གྱུར་བ་ཁ་མོ་ཉ།

ཟ་བྱེད་ནད་ཆོང་བྲུས་རབས་དུག་ཁུ་ཇ།

འ་ཅག་སྒྲུག་བསྐྱལ་བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་ཆ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཡ་མཚར་མི་བེར་བཅེ་སྤྱད་གྱི་ཀ་ཅ།

ར་དབུས་གཉིས་ཀ་ཕམ་ཚུལ་ཡ་རེ་ང་།

ལ་ཆེན་བག་མེད་གཉེན་པོ་སྤྱི་ཐང་ག།

ཤ་ཁྲག་ལྷས་གྱི་ནང་བཅུད་སྟེང་གའི་ཁ།

ས་བོན་དཀར་ནག་ལས་དང་འབྲས་གཉིས་ཀ།

ཏ་ལ་མེད་ཡང་དེ་འདྲ་མ་གནང་ཨ།

ཨ་མ་རེད་དུས་འོ་རྒྱལ་ཕྱོད་ཉེན་འདུག།

མེ་བཙའ་ཞེས་པ་གསལ་བྱེད་སྐུམ་བཅུ་ཆོག་མགོ་ནས་ཐར་དང་
མཐར་ནས་མགོ་ལ་བྲིས་པའི་ཚུམ་འདི་དོན་ཆེན་ཞིག་མཐོང་ནས་ཉེས་
སྟོང་ལོ་ཙམ་ལ་གངས་གཞོན་དྲ་བ་རུ་བྲིས་ཕྱོད་ལ་ཉེ་སྟོན་བགོ་སྟེང་ཞིག་
གི་སྟེང་ནས་ཡང་འདི་དོན་དོ་སྤྲང་ཆབ་ཆེན་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་
བས་དེའི་ཕྱིར་དུ་ཤོར།

རྩིས་བྲུང་གྲགས་པ།

ང་ནི་ཕ་གཞིས་ཚང་ཁའི་བོད་མོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན། །

ཡབ་རྩིས་བྲུང་གྲགས་པའི་ཆ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན། །

ཚང་ཁའི་སྤྱིས་རི་བུ་མའི་ཕ་སྤྱི་གཟེ་བརྩེད་ཡིན། །

ཚང་ཆུ་སྟོན་མོ་བུ་མའི་མ་སྤྱི་བྱམས་སེམས་ཡིན། །

ཚང་ཁ་སྤྱི་བརྩེད་བུ་མའི་ཐུ་སྤྱི་ཕ་མོ་ཡིན། །

ཕ་གཞིས་ཚང་ཁ་ནམ་ཡང་བུ་མའི་མི་ལམ་ཡིན། །

༡ ང་ནི་ཕ་གཞིས་ཚང་ཁའི་བོད་མོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན། །

ཡབ་རྩིས་བྲུང་གྲགས་པའི་ཆ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན། །

ཀ་ཁ་ག་ང་བུ་མའི་ལུས་ཀྱི་སྤྱང་འཁོར་ཡིན། །

ཕ་སྤྱི་གཟེ་མ་བུ་མའི་ངག་གི་བདུད་ཚི་ཡིན། །

འཇམ་སྤྱི་ཞི་བདེ་བུ་མའི་ཡིད་ཀྱི་མདུན་མ་ཡིན། །

བུ་མོ་ནམ་ཡང་ཁ་བ་བོད་པའི་མེ་ཏོག་ཡིན། །

ན་ནིང་ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་དུས་དེབ་གྱི་སྒྲེལ་ཡུལ།

སྒྲེལ་མ་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐྱེ་འཁོར་སོགས་ལ་བདུན་ཡུལ། ཕ་ཡུལ་གྱི་སློབ་མ་
རྣམས་ལ་ཕྱ་བརྩ་ཡན་བྱིན། རང་དགོན་གྱི་གྲྭ་བ་རྣམས་དང་སློབ་ཚུང་ལ་
བརྩ་དང་ཕྱ་བརྩ་ཅམ་ཡུལ། ཨ་ཁྱེ་དགོན་དང་། རིས་མེད་སློན་ལམ་གི་སྒྲ་
མ་མཁན་སློབ་རྣམས་དང་། ཆོང་བ་ནང་ཆེན་བགྱིས་སོགས་སྦྱིན་བདག་
འབས་ཁྱ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱ་བརྩ་ཡན། རྩ་བརྩུད་མཉམ་འབྲེལ་ཆོགས་པའི་
སློབ་མ་རྣམས་ལ་བརྩ། ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་རྣམས་ཟླ་
ཁྲོན་འགྲོ་ཁར་དང་། རྩིས་འཁོར་དགོ་ཀན་མཆོ་རྒྱལ་དབང་མ་ཆོ་སློལ་
སྦྱིད། ཡུལ་ཤུལ་ཤུལ་ཁུལ་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པའི་རྩིས་འཁོར་
དགོ་ཀན་ཆོ་རིང་དར་རྒྱས། ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་དང་
པོའི་དགོ་ཀན་གཞོན་ནུ། སྦྱིན་པ་རིགས་སྦྱོར་ཆོགས་པའི་ཀན་རིན་ཆེན་
ལྷ་བ། ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་མི་རིགས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་སློབ་གྲུའི་ར་བ་ནང་ཨ་མའི་
སློབ་གསོ་སྦྱོར་བའི་སྦྱིང་ཆོགས་དུས་དང་། བདེ་འགྲོ་ཐང་མཁན་པོ་ཟབ་
སྦྱོང་འཛིན་ཆོགས་འདུས་ཆོགས་དུས་དང་། ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་གསར་འགོད་
པ་བགྱིས་ཆོ་སྐྱབས་དང་ གཞས་པ་གཟེ་མིག་དགུ་བ་རོལ་ཆོགས་གི་ཉེ་མ་

ཕ་མའི་བཀའ་བློན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཕུན་ཚོགས་དང་། གཞུས་པ་འདན་མ་ཚོས་དར། གར་མ་བདེ་སྐྱིད་ཚོས་
སྒྲོན་དང་། ཟེ་ལིང་ཞིན་ཏེ་དཔེ་ཚོང་ཁང་ནས་དཔེ་ཆ་བཙོང་མཁན་ཞིག་
དང་མཚོ་སྒྲོན་བརྟན་འཕྱིན་ཁང་ཨ་ཅེ་སྟེ་མོ་ལ་གཅིག་སྐྱར་ཡང་འཕྲད་
མིན་མ་ཤེས། ཨ་ཤེ་ཡ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་རྩི་རྩེ་སྐོག་ལ་
དྲན་རྟེན་དང་། འཇར་མན་ནས་ཡིན་པའི་བྱི་སྒྲིང་བ་བོད་སྒྲོངས་སྒྲོབ་ག་
ཆེན་མོ་ན་སྒྲོབ་གྲ་ན་ཡོད་པ་ཡ་ཀྱ་དང་། ས་ཡོམས་གིས་བཤེག་ནས་ཁང་
པ་དང་རིགས་གཞུག་ཉམས་གསོལ་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་འཇར་མན་བུ་
མོ་ཞིག་དང་རང་དང་བསམ་ཚུལ་མཐུན་པའི་སྐྱ་བྱེད་སྒྲོངས་འཁོར་གྱི་
ཁ་ལོ་བ་ཞིག་དང་ གཞན་ཡང་ཚུམ་པ་བོ་དང་དགོ་ཆུན་སྒྲོབ་མ་ཆུན་
བཀྱར་བ་བཅས་ལ་བསྒྲུལ་པས་གྲངས་གཅིག་སྟོང་དེ་ཕལ་ཆེར་རྫོགས་
ཟིན་ལ་རིན་མེད་ཕུལ་སྒྱུན་བྱས།



ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱགས་སྒྲིག

ཨ་མ་དྲན་བྱ།

འཇམ་དབྱངས་སྟོ་མོ་༼དཔལ་རྩེགས༽

ཕ་བྱིམ་སྐྱུག་པོའི་སྤྱ་ནག་གྱུ་བཞི་ཡི་ནང་ལ།

བྱམས་པའི་རྩེ་སེམས་འགྱུར་མེད་བདག་སྟོང་གི་དུམ་བུ།

བཟོད་དཀའ་ལས་ཀྱི་ངལ་བ་རང་སྟོང་དུ་ལེན་པའི།

ཉིན་མཚན་ལས་ལ་འབད་པའི་མ་ལོ་དེ་དྲན་བྱང་།

དབུ་སྒྲི་སྒྲི་ལ་ཕྱུར་བའི་བྱམ་ལྗན་གྱི་ཨ་མ།

བུ་མོས་བྱིད་ལ་བཅངས་པའི་དམར་ཁུང་གི་སེམས་སུ།

ཉིན་མཚན་བར་མེད་དྲན་པའི་དུང་སེམས་ཀྱི་རི་མོ།

ནམ་ཡང་བརྗེད་མེད་ངོ་ལ་རི་མོ་བཞིན་བཀོད་ཡོད།

ཡབ་མཆོག་ཡེ་ཤེས་འོད།

བྱེད་ཆོ་འཇིགས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི་མི་ཤི་རྟ་འབྱེད་ལ་ཡིན་ན། བྱེད་
མི་མ་ཡིན་ནམ། ཡེ་ཤེས་འོད། དེའི་དུས་བྱེད་ཀྱིས་སྟག་མོ་ལྷས་སྦྱིན་གྱི་
རྣམ་ཐར་གཟིགས་དུས་མི་ནག་མདུང་ཐུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིས་བྱེད་
མགཟིགས། ཨ་མ་མ། ཡབ་མཆོག་ཡེ་ཤེས་འོད། ང་ནི་འཆམ་འཆམ་སྟུང་
ན་འདོད། ཡབ་མཆོག་ཡེ་ཤེས་འོད། ཨ་མ་མ། ་གང་སྟར་གང་སྟར་བྱེད་
ཉིད་འཇིག་རྟེན་དུ་བཞུགས་ཡོད་ན་དེ་སྟར་ཡིན་ཡང་། དེ་རིང་ནི་དེ་
སྟར་མིན་པའི་ཞིང་ནས་ང་ལ་གཟིགས་སྤྲོད་པས། ངས་དེ་དུས་བཅན་པོ་
སྟུ་ཞིག་གི་རལ་གྱི་མེ་གཡོག་སྟུ་སོང་བ་སྦྱོན་ཆ་ཡིན་པ་མི་འདོད་ལ། དེ་
ནས་འཇིག་གི་ཡང་སྟེང་ན་ཆེས་མཐོའི་ནི་བདེ་ཡི་རྒྱལ་མཆོན་ཐོག་མའི་
དབུ་མཐུད་དེ་བྱི་ལྷགས་བཤད་ལ་བྲེལ་བས་བྱེད་ཀྱིས་རྟག་བརྟན་བདེ་
ཆེན་གྱི་ཞིང་བརྩེ་བའི་སྦྱོན་གྱིས་འགོ་དྲུག་གི་བདེ་སྟག་མ་དོར་བ་བཞུག་
དང་། ངའི་རྣམ་དཀར་ངྱི་མེད་ཀྱིས་བསགས་པའི་སྦྱོན་ལ་ཇི་རྟེན་ཡོད་པ་
དེ་ན་སྟུལ་བ་མོས་པས་ནམ་ཡང་ཐུགས་ནས་མ་ཡེལ། རྣམ་ཡང་

ཀྱུལ་གྲས་ལག་ལེན་ལས།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཡི།།

མ་རྒྱལ་སྤྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར།།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཕྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།

ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཡང་་་ བདག་གིས་བྱ་བ་ཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱེདས་པའི་མིས།།

བདག་ལ་སྐྱབ་བཞིན་ཏུ་བར་བྱེད་ན་ཡང་ནའང་།

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

སྒྲུབ་པར་བརྟེན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཨ་མ་འགའ།

བྱེད་ཨ་མ་ངོ་མ་སེམས་ཁུར་ཆེ།

སྐྱམ་བུ་ཡར་ཁུར་བྱེད་སྐྱུག་མར་ལ་ཁུར།

བེད་ཨ་མ་ངོ་མ་བྱམས་སེམས་ཆེ།

འོ་མ་སྐྱོན་ཞོར་བཙོག་པ་སྡེ་ཡིས་བདག།

ལྷ་གྱའི་ཨ་མ་ངོ་མ་བཟོད་རེ་ཆེ།

སྐྱག་མོས་གཤོག་སྐྱག་རྒྱབ་ཡང་ལྷ་གྱ་རུམ།

བྱི་གྱའི་ཨ་མ་ངོ་མ་ཞེ་སྤང་ཆེ།

ཨོ་སྐྱག་ཡོད་ས་ང་ཡང་ཡོད་མི་བཅུག།

ཁང་བྱེད་ཨ་མ་ངོ་མ་རྣམ་རྟོག་ཆེ།

བྱེད་ཆང་འགམ་དུ་བྱ་ཡང་བབ་མི་ཆོག།

བྲ་ཡི་ཨ་མ་ངོ་མ་སྤང་ཞད་ཆེ།

ཁོ་མོ་བཟུངས་བྱས་ཡང་སྐྱམ་བུ་སྐྱེན།

རྟེད་ཨ་མ་ངོ་མ་སྤྲོད་རྩེ་ཆེ།

ཁོ་མོ་ཤི་ཁར་བུ་ལ་སྡེ་བདག་བྱས།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

མི་ཡི་ཨ་མ་ངོ་མ་ངས་མི་ཤེས།

ང་ཡི་ཨ་མས་ང་ལ་ཤིན་ཏུ་བྱམས།



ཆོས་པའི་ཨ་མ།

ཤ་དང་རུས་པ་འདི་ཡི་སྐྱེ་འཇིག་གང་ཞིག་ནས་རྣམ་ཤེས་ཞུགས་
ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་དྲིན་ཅན་གྱི་ཨ་མ་ལྷོ་ལོ། ངས་ཞུ་བ། འདི་ནས་ཡར་
རིམ་པར་རིམ་པར་སྒྲུབ་ཡུལ་དང་དེ་ན་བདེ་བ་ལོངས་སྤྱོད་ས་ཀྱང་ཀྱང་
ཡིན་པ་ང་དང་བྱེད་གྱི་དོན་ཁོན་དང་། འདི་ནས་མར་རིམ་པར་རིམ་
པར་དཔྱུལ་བའི་ཡུལ་དང་དེ་ན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ནས་མནར་བཅོད་ཀྱང་ཀྱང་
སྤང་བ་དྲན་ཡང་མི་འདོད་པ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ང་དང་བྱེད་གྱི་དོན་ཁོན་
ཡིན་པར་སྒྲུབ་། ཨ་མ་ལགས། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་ངས་བྱེད་ལ་ཞུ་

འདོད་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁང་ཆུང་འདིའི་ནང་ཁྱ་མ་བྱ་གཉིས་གནས་
པའི་དུས་འདིར། ཟད་མེད་ནང་གི་བདེ་བ་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཆོག་ཆོག་
ཡོད་བཞིན་དུ། འགྱུར་བ་ཕྱི་ཡི་ལོངས་སྤྱོད་ཁོ་ན་ལ་ཐོབ་ཤོར་དགོས་དོན་
ཅི་ཨ་མ་ལགས། དུས་..... གང་ལྟར་ངའི་མེ་ཆེ་འདི་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་
སྐྱེས་པ་ཡིན་ལ་བྱེད་ལ་ཕན་པའི་དགོ་བ་མ་རྣམས་ཡང་འཆོ་སེམས་ཀྱི་བྱེད་
ལས་ནམ་ཡང་སྤེལ་མི་སྲིད་པ་ནི་སྙིང་རྩེ་ཡི་ལྷ་མཆོག་སྐྱབས་གནས་ཡོད་
པ་ཨ་མ་བྱེད་ལ་བྱ་མི་དགོས་ཡང་དེ་རིང་འཆོར་སྤང་ཞིག་གིས་བསྐྱུལ་
ཏེ་ཆོས་པའི་ཆབ་བྱེད་པས་དེ་ལྟར་བྲིས་པ་ཡིན།

དྲོན་ཕ་མ་སྤྱོད་བའི་བྱ་ཕྱག

ཆོག་གཏུ་ཞེ

གཏོང་མཁན་བྱང་མོ་མཆོ་དང་ཀུན་དགའ།

རི་མཐོན་པོ་ཁ་དོག་སེར་མོ་གན།

དགུན་རྒྱ་ལྷག་འདྲ་མོ་ཐོན་རྟག་རེད།

རྟ་མོར་ལྷག་འཆོ་བའི་ཕྱགས་བདག་ཆོ།

ཕྱགས་བདའ་སྐྱོར་མ་བྱེད་འཆོ་དུས་རེད།

ཡ་ལ་ནས་སྟོ

ཤིང་སེལ་རྟོག་ལོ་མ་སེར་ལོ་གན།
དགུན་རྒྱ་སྟག་འདྲ་མོ་ཐོན་རྟགས་རེད།
འབྲུ་སྒྲ་ལྡ་འདེབས་པའི་ཞིང་བདག་ཆོ།
ཉིན་རང་རྒྱ་མ་བརྟེང་བསྐྱ་ཆོད་རེད།

ཡ་ལ་ནས་སྟོ

ཡུལ་ཕ་མའི་སེམས་རྒྱ་རྒྱང་ལོ་གན།
མི་གས་པའི་ལོ་ཆོད་ལོན་རྟགས་རེད།
དྲིན་ཕ་མ་སྦྱོང་བའི་བྱ་ལྷག་ཆོ།
ཁ་ཆོག་ལོགས་མ་རྒྱབ་སྦྱོ་ཆོད་རེད།

ཡ་ལ་ནས་སྟོ



བྱམས་ལྷན་པ་མ།

མེ་སྟོན་གྱི་ཐབ་ཚང་ལས་སྤང་།

དྲིན་གཞལ་མེད་པ་མ་སེམས་བཟང་གཉིས།

བྱམས་བརྩེ་བས་སྦྱོང་བའི་ཉི་ཟླ་འདྲ།

དགུང་ཉི་ཟླར་ཤས་རྒྱ་མི་འདུག་མོད།

དྲིན་པ་མ་ཤས་ལོ་ད་ད་རེད།

སྐྱ་དཀར་ལོ་ཁ་བ་བབས་འདྲ་རེད།

མིག་ཕྱ་ཁྱུང་མཐའ་ལ་མཆི་མས་བཀང།

དེའི་མི་ཚད་རྒྱང་མིག་མི་ཚད་ཀྱི།

ངག་སྟན་མོར་འདར་ཆ་བབས་ཡོད་ཀྱི།

བཞིན་དྲངས་མོར་གཉེར་མས་གང་ཡོད་ཀྱི།

སོ་ལྷུང་བས་སྤྲོ་མོ་མི་ཚད་ཀྱི།

ཁ་ལག་པས་སྤྲོ་ཆུ་མི་ཚད་ཀྱི།

ལག་སོར་བཅུའི་རྩེ་མོ་ནང་ལ་བཀྱག།

ལྷས་དྲང་མོའི་སྒྲིང་པ་ནང་ལ་སྒྱུར།

རྒྱང་བདེ་མོའི་གོམ་པ་འཁྱུར་འགོ་འི།

ཡིད་དྲན་པ་དེབ་ནས་དེབ་ཡོད་ཀྱི།

ཡར་ལངས་ཆོ་སྤྱད་བཞི་འཇུགས་དགོས་ཀྱི།

མར་བསྐྱད་ཆོ་ཆེམ་གྱིས་སྤྲོང་འགོ་འི།

ལྷས་དབང་བོ་སྤྲོ་ལྷ་ཉམས་ཡོད་ཀྱི།

དྲོན་ཆེ་བའི་ཕ་མ་སྤྲོང་རེ་རྗེ།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲིན་པའི་ཆེད་ཚུམ་སྤྱོད་སྤྱོད་

སྒོ་ཤེས་སྒྱ་ཆེ་བའི་ཕ་མའི་དྲིན།།

གནས་མི་གྲལ་མ་འགྲིམ་མ་ཤེས་ཐལ།།

བྱམས་བརྩེ་བ་ཆེ་བའི་ཕ་མའི་དྲིན།།

ལུས་དཀའ་སྤྱད་མ་སྤྱོད་མ་ཤེས་ཐལ།།

དྲིན་ཕ་ལོའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ཆེན་པོ།།

རང་གོ་ཆག་མ་བྱུང་མ་ཤེས་ཐལ།།

དྲིན་མ་ལོའི་ལག་ཟས་ཞིམ་པོ་བོ།།

ཟས་སྤྱུང་པ་མ་ཚར་མ་ཤེས་ཐལ།།

དབྱར་ཆ་བས་མནར་བར་མ་བརྩུག་ཅིང་།།

དགུན་བསེར་བུའི་འབྱུག་པར་མ་བརྩུག་པའི།།

ཆེ་འདི་ལ་ཐོབ་པའི་བྱ་ཆུང་ངས།།

དྲིན་ཕ་མར་བཀའ་དྲིན་སྦྱིང་ནས་བྱ།།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲོན་པའི་ཆེད་ཚུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག

༄༅།བཅེ་ཕྱན་གྱི་མ་ཡར་ལ་ལུལ་བ།

འབའ་སྒྲོལ་མ་མཚོ། ལོ་རིམ་དྲུག་བ།

བདེ་ཕྱན་སྦྱང་གི་མ་ཡར་ལགས། བྱིད་གྱི་སྐྱུ་ལྷས་རིན་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་
ནད་མེད་བདེ་མོ་ཡིན་ནམ། ལུ་མོ་ངས་མཛེས་སྤྱད་གི་མེ་ཏྲོག་བཀྲག་
ཅིང་ཤེས་རིག་གི་བདུད་རྩི་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བའི་སྤྱིང་ཁང་འདི་ནས་དོན་
ཕྱན་གྱི་འབྲས་ལུ་ལེགས་པོར་དམིགས་བཞིན་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྦྱོད་
གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་བྱིད་གྱི་བཀའ་དྲིན་སྦྱང་ལ་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་
དགའ་བའི་ལྷགས་བསམ་འཚོལ་སྒྲིགས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད། མ་ཡར་ལགས། ལོ་ལྔ་མང་པོའི་རིང་གི་བྱིད་གྱི་འཇོང་མེད་གྱི་
བཀའ་དྲིན་དང་སྦྱང་མེད་གྱི་བཅེ་བ་བཞུག་དོར་བྱས་སྤང་བ་ནི། ལུ་མོ་
ངའི་སེམས་གྱི་མཚོང་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་ང་རང་
ཉིད་གྱི་སྒྲོལ་སྦྱོང་གི་དུས་ཚོད་བཞུག་པ་ཁོ་ནའི་འགྱུར་པ་མ་ཡིན་པར་སྒྲོ་
ན་མེད་པའི་བྱིད་གྱི་དཀའ་སྤྱད་གི་རེ་འདུན་བཞུག་པས་འགྱུར་པ་ཡིན།
ཞིབ་མོ་སྒྲོ་ཡིས་གཞིགས་ན་འདི་ནི་འགྱུར་སེམས་ཤིག་མ་ཡིན་ཏེ་རང་
ཉིད་གྱིས་བསགས་པའི་ལས་དཀའ་ནག་གི་འབྲས་ལུ་ཞིག་ཏུ་བཅེ་ཚོག

གནས་འདིར་སློབ་དཔོན་དམ་པའི་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ཡོད་ལ། གྲོགས་
མཆོག་དམ་པའི་སྤྱིང་གི་དྲོད་ཐེག་ཡོད། ད་ལྟ་གང་ལྟར་ཀྱང་འགོར་
བེན་པའི་དུས་ཚོད་ནི་ཕྱིར་སླེབས་མི་སྤྱིད་ལ་རེ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་བྱེད་རྒྱ་
མེད། དེ་བས། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྱི་ཞིག་ལ་
རེ་བ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།

མ་ཡར་ལགས། བདག་ལ་ཤ་བྲག་གི་ལུས་ཕུང་མ་གནང་ཡང་བརྟེན་བ་
ཐོག་མ་གནང་མཁན་སྟེ་བརྟེན་ཆེན་གྱི་མ་ལོ་ངོ་མ་ནི་བྱེད་རང་ཡིན་པས།
བྱ་མོ་ངས་འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་སྟན་པའི་ཐ་སྟངས་ཅིག་བྱེད་ལ་འབྲུལ་
བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ངའི་མི་ཚེ་འདིའི་ཆེས་དགའ་ཞིང་དུང་ལ་ཆེས་སྤྱོ་
སེམས་ལྡན་པའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན། ཐ་སྟངས་དེ་ནི་ཨ་མ་ཡིན། མ་ཡི་
དྲིན་ལན་གཞུང་མཐའ་མེད་རུང་མ་ལ་དགའ་དུང་བརྗོད་པའི་མཆོན་
བྱེད་ཡང་དག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་སྟངས་མེད་ཀྱི་སྟག་བསམ་དཀར་པོའི་འཛོ་
སྟེག་མ་བུའི་བརྟེན་འཛིན་ཐང་བསྟུལ། བྱ་མོ་ངས་སྤྱིང་ཁོང་གཏིང་ནས་
ཨ་མ་བྱེད་ལ་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་བ་དང་ཆབས་གཅིག བྱེད་ནི་ནམ་ཡང་

ངའི་སྒྲུབས་ཆེའི་ཨ་མ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་འདོད། བྱེད་ཀྱིས་ཆེ་སྟོག་ལ་ངོ་
མཚར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐྱུན་པ་སྟེ། གོག་རྩུར་གྱི་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་བདག་
གི་གཅིན་སྐྱུག་དང་ཁ་ཚུ་སྒྲུབས་ཚུ་ཆང་མ་བྱེད་ཀྱིས་འཇམ་མཉེན་ཕྱག་
གིས་བྱིས། རྟོག་སྒྲིམ་དུ་འབོད་ཅམ་ཡང་སྟོངས་སུ་མ་བཅུག་པར་བས་
བཅུད་རུ་ཞོས་གསོས། བྱེད་ཀྱི་འཇམ་སྟོད་སྟོད་ཀྱིས་བཙེ་སེམས་མ་ལུས་
ཉམ་ཚུང་བུ་མོ་ང་ལ་གནང་། འདི་ཡོད་ཆང་ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་དྲིལ་དུ་
ཉར་ཡོད། སྟོང་ཉེ་བའི་ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་ཕ་མ་མེད་པའི་དུ་ཕྱག་
རྩུག་གི་ཆེད་དུ་བཀའ་སྐྱུག་བྱང་སོང་། ཨ་མ་ལགས། བྱེད་རང་ངའི་
འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པའི་ཕ་འཇོམས་མ་འཇོམས་ཀྱི་བུ་མོ་གཞན་དག་
དང་འདྲ་བར་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པས་སེམས་
བྲལ་མ་གནང་ལགས། བུ་མོ་ངས་ནམ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ལུས་ལ་ན་ཆ་མེད་
ཅིང་འཆོ་བ་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་སྟོན་འདུན་བཞིན་ཡོད། ཨ་མ་ལགས།
ང་ནམ་ཡང་བྱེད་ལ་དགའ།

གངས་སྟོངས་རྩ་ཐང་བུ་མོའི་སྟོབ་བྲ།