འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

3

རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891—6322471

རྩོརྩོམ་རིརིག་དགའ་ཚལ། བཀྲ་ཤིས།

2024ལོའི་ཟླ་2ཚེས་4

བུ་ཆུང་།

ཀ་སོགས་སྡེབ་སྦྱོར་སྙན་ངག་རྩོམ་མཁས་པ།།
ཁ་བཤད་དོན་སྨིན་འབྲས་བཟང་ལེན་ཐུབ་མཁན།
ག་སར་མཁོ་བ་ནོར་བུའི་མཚན་ཉིད་ཅན།།
ང་རང་དགའ་ས་སྐྱེ་བོ་དེ་ཚོའི་གྲས།།

ཅ་ནེ་འཛུགས་ས་ལེགས་ཙམ་རག་མ་ཐག།
ཆ་རྐྱེན་ཚང་བྱེད་རིག་གནས་སྦྱངས་པ་དག།
ཇ་ཆང་ལོངས་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡི།།
ཉ་མོ་སྲོག་བྲལ་འདྲ་བར་བདག་མི་དགའ།།

ཏ་ལེར་གསལ་བའི་ཤེས་བྱར་མཐོང་ཆེན་པོས།།
ཐ་སྙད་མ་ལུས་ཁོང་དུ་ཆུད་ཐབས་ཀྱིས།།
ད་ལྟ་བལྟས་ཀྱང་མི་ངོམས་སླར་བལྟ་བའི།།
ན་གཞོན་ཕོ་མོ་ཁོ་བོའི་དགའ་ས་ཉིད།།

པ་ཕའི་མཚན་སྙན་རང་ལ་འདོད་བཞིན་དུ།།
ཕ་མེས་བཟང་པོའི་རིག་གནས་དྭངས་གཙང་ཆབ།།
བ་ཚྭའི་མཚོ་ཆུར་བརྩི་བའི་བླུན་རྨོངས་དག།
མ་རྩ་གཏོར་མཁན་ཁོ་བོའི་མི་དགའ་ས།།

ཙ་ན་ཀ་ལྟར་བློ་ནུས་ཤུགས་སྒྲིམ་གྱིས།།
ཚ་ཁ་མ་འཆོལ་ཚད་མའི་སྤུ་གྲི་རྣོ།།

ཛ་ལང་སྤྱོད་ཡན་མ་རུངས་ལོག་རྟོག་ཅན།།
ཝ་སྐྱེས་སྡར་མར་བསྣུན་པར་ཁོ་བོ་དགའ།།

ཞ་ཉེ་མཉེན་པོ་གར་འཐེན་གུག་པ་ལྟར།།
ཟ་འཐུང་ཅི་ཞིག་ཐོབ་འཕྲལ་དེ་ཕྱོགས་སུ།།
འ་ཡོ་ཤ་ཡི་རྗེས་སུ་བསྙེགས་འདྲ་བ།།
ཡ་ཡོའི་བློ་དམན་ཁོ་བོའི་མི་དགའ་ས།།

ར་གན་གསེར་དུ་འཁྲུལ་མཁན་མ་ཡིན་པར།།
ལ་ཤན་འབྱེད་པར་རྣམ་དཔྱོད་ཆེས་ཡངས་ཤིང་།།
ཤ་ཁྲག་རུས་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས་པོ་འདིས།།
ས་སྟེང་བྱ་བཟང་སྒྲུབ་མཁན་བདག་དགའ་ས།།

ཧ་མ་གོ་ལ་གོ་མདོག་གྲུང་མདོག་དང་།།
ཧ་བེ་ཧོ་བེའི་འཇོན་ཐང་རྫུན་མ་ཡིས།།
ཨ་ཁ་ཟེར་དགོས་རང་གིས་བཟོས་པའི་མཐར།།
ཨ་མ་འབོད་མཁན་ཁོ་བོ་མི་དགའ་ས།།

བརྗོད་དོན་སྒོ་འབྱེད་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུའི་ཀ།
ཀ་ཡིས་སྣེ་ཁྲིད་ནང་དོན་སྙན་པའི་ཁ།།
ཁ་གཏིང་རྙོག་བྲལ་དྲང་གཏམ་ཆུ་གངྒ།།
ག་བྱས་ལྟ་ཙམ་བགྱིས་ཀྱང་བླང་དོར་རྙེད།།

༄༅།།དགའ་མིམི་དགའ།
བསོད་ནམས།

ཐོག་མའི་ལྟེ་ཁྲག་འཕོ་སའི་གནས་ཀྱི་མཆོག།
ངུ་ངག་དབྱངས་རྟ་ས་ཆེན་འདི་རུ་གཏོར།།
ནར་སོན་ལོ་ཟླ་རུམ་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི།།
དགའ་སྡུག་རི་མོའི་མེ་ཏོག་ས་རུ་བྲིས།།
སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས་སྐྱིད་སྡུག་འཚོ་ས་ཡིན།།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་དག་པའི་ཞིང་དེ་རྨད།།

གཡང་གི་རུ་སྡེ་གཅིག་པའི་ཕུ་ནུའི་སྟོབས།།
ལས་ཀྱི་སྐྱིད་སྡུག་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་ཡིན།
རྒན་གཞོན་ཚེ་ཐག་རིང་བའི་བསོད་ནམས་དགེ།
ལས་སྨོན་བཟང་པོས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ཏུ་འདུས།།
མིག་གི་འབྲས་དང་སེམས་ཀྱི་སྙི་ས་ཡིན།།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་འཛིན་མའི་མཆོག་གྱུར་ཡིན།།

ཆུང་སྐྱེས་ན་མཉམ་གྲོགས་ཀྱི་བརྩེ་འདང་བརྟན།།
ཕན་ཚུན་རྡོག་རྩ་འགྲིལ་བའི་མཐུན་སྒྲིལ་ཟབ།།
རྒན་བཀུར་གཞོན་གཅེས་སྲོལ་བཟང་རྒྱུད་དུ་མངའ།
ལྷད་མེད་དྭངས་གཙང་རང་གཤིས་ཀུན་གྱི་རྒྱན།།
གཞོན་དུས་འཚོ་ས་རྒས་དུས་རྒུད་ས་ཡིན།།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ཉི་ཟླའི་ཞིང་ཁམས་ཡིན།།

རྣ་བའི་བུ་རམ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་མཆིས།།
ཡིད་ཀྱི་གསོས་སྨན་འདྲ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སྙན།།
སུམ་རྩེན་ཡུལ་ལ་འགྲན་པའི་དག་ཞིང་མཆོག།
ཕ་ས་ཕ་ཡུལ་སྐྱིད་ཀྱི་ལུང་པ་ཡིན།།
སྡུག་དུས་འཁེན་ས་སྐྱིད་དུས་འཛུམ་ས་ཡིན།།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་གཡང་གི་སྡེ་ལ་བསྟོད།།

ནམ་རྒྱུན་འཛུམ་དམུལ་དམུལ་གྱི་ངོ་གདོང་དེ་ལོ་ཟླའི་འཁོར་སྐྱོད་་་
ཀྱི་འགྲོས་དང་འགྲོགས་ནས་འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླའི་དན་རྟགས་སུ་་་་་་་་་་་་
བཞག་སྟེ།བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཀློང་དུ་ཙག་ཙིག་ལས་ཀ་དོན་དུ་་་་་་
གཉེར་ནས་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་དང་བུ་ཕྲུག་གི་ཆེད་དུ་དཀའ་ངལ་མཐའ་་་
དག་ལ་གདོང་གཏུག་ཕོད་པ་དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དང་རང་གཤིས་་་
ལགས།

ཁྱེད་ནི་བས་མཐའི་དབེན་འཇགས་ཀྱི་ཡུལ་ནས་ཇི་ལྟར་ནར་སོན་་་
པ་མ་ཤེས་ལ།ཇི་ལྟར་རྒས་པའང་མ་ཚོར་བའི་འབྲོག་མོ་དཀྱུས་མ་ཞིག་་
ཡིན་པས།ཆུང་དུས་ནས་ནོར་ལུག་གི་ངུར་སྒྲ་དང་འབའ་སྒྲའི་ཁྲོད་རྩྭ་་་
ཐང་གི་པང་དུ་མི་ཚེ་བསྐྱལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།ཨ་མའི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་་་་་
ནོར་གནག་གི་སུག་རྗེས་ན་ཡོད་ལ།ཨ་མའི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་གི་་་་་་
ཚོར་འདུ་མཐའ་དག་ཀྱང་ཆེས་དྭངས་གཙང་གི་རི་སྒང་དེ་རུ་ཡོད།
ནམ་རྒྱུན་ཁྱེད་ལ་ཁོམ་དུས་ཤིག་མེད་པས།སློབ་གྲྭ་འགྲིམས་པའི་གོ་་་་་་་
སྐབས་དང་རིག་གནས་སློབ་པའི་སྐལ་བ་ནི་ཡེ་ནས་མ་ལྡན།དེ་བས།
ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་ཡིག་རྨོངས་བ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད།ཡིན་་་་་་་་་་་་་
ནའང་། ངའི་སེམས་ཁོང་དུ་ཁྱེད་ནི་ཅི་ཡང་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་གང་་་
ཡང་རྟོགས་མཁན་ཞིག་ཏུ་འདོད།དེ་མིན་ཚེ།མེད་པ་ཐམས་ཅད་་་་་་་་
ཁྱེད་ལས་སློང་ཞིང་།མ་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་འདྲི་ག་ལ་་་་་་་་་
སྲིད།ད་དུང་།ནམ་རྒྱུན་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་གདོང་ལ་གཅེས་སྐྱོང་གི་ཚུལ་་་
དུ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་སྐབས།ངའི་བློ་ངོར་ཁོ་བོའི་ངོ་གདོང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་་་་་་་་་་
མཛུབ་མོའི་ཆ་ཤས་སུ་སྣང་།ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་ཟུང་གི་སྙིམ་པ་དེས་མཁའ་ཡི་
སྤྲིན་དཀར་གྱི་ཕུང་པོ་འགེབས་ཐུབ་ལ།ས་ཡི་མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་ཡང་་་་་
སྐྱོང་ཐུབ་པར་འདོད།
ཨ་མས་དུས་རྒྱུན་ཞོགས་པའི་སྐྱ་རེངས་དང་འགྲོགས་ནས་མལ་་་་་་་་
ལས་ལངས་ཏེ།ལྷས་འདབས་ཀྱི་ལྕི་བ་རྐང་རེ་རེ་བྱས་ནས་སྒྲུག་ཚར་་་་་་
རྗེས།ཕྱིར་རང་ཁྱིམ་ལ་ལོག་ནས་མེ་ཁ་གསོས་ཏེ་རང་གི་བུ་དང་བུ་མོ་་་་
ནངས་ཇ་འཐུང་བར་སྒུག་ཞོར།བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་དང་ནད་མེད་ཚེ་རིང་་་
ཡོང་བའི་སྨོན་ལམ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་འདེབས་སྐབས།ངས་ད་གཟོད་ཁྱེད་་་་་
ཀྱི་ལང་ཚོ་དེ་ལོ་ཟླའི་རླུང་བུས་གཙེས་ནས་རིམ་གྱིས་དབུ་ལ་དུང་ལྟར་་་་་
དཀར་བའི་སྐྲ་ལོའི་ཉག་མ་རེ་རེ་ཐོན་པ་དང་།མདའ་ལྟར་འདྲོང་བའི་་
སྐུ་གཟུགས་དེ་ཡང་གཞུ་ལྟར་འཁྱོག་པར་ཤེས།
ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནས་སྐད་ངག་འཇམ་པོས་ངའི་བུ་ལོ་ཞེས་ཐེངས་་་་་་
དང་པོར་འབོད་མཁན་དེ་ཨ་མ་ཡིན་ལ།དགོང་མོ་ཉལ་ཁར་སྙིང་ཉེ་་་་་་
ཉེའི་ངང་ངའི་བུ་ཕྲུག་འཁྱགས་འགྲོ་ཟེར་བཞིན་མལ་ཐུལ་དང་ལྭ་བ་་་་་་་
གང་མཐུག་གཡོག་མཁན་དེ་ཨ་མ་ཡིན་ལ།སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་ལོག་དུས།
ཐོག་མར་ངའི་གམ་དུ་མྱུར་མོར་འོངས་ནས་ངའི་གཅེས་ཕྲུག་དཀའ་་་་་་་་
བྱུང་ངམ་ཞེས་ཐུགས་ནན་ནན་ངང་འདྲི་མཁན་དེ་ཡང་ཨ་མ་ཡིན་ལ།
ཕར་རྒྱང་རིང་ལ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་ཚེ།ངའི་གཅེས་ཕྲུག་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་་་
འོང་བར་ཤོག་ཅེས་ཡིད་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྨོན་ལམ་འདེབས་མཁན་་་་་
དེ་ཡང་ཨ་མ་ཡིན།རྒྱལ་ཁའི་དུས་སུ་ཨ་མའི་དགའ་བ་སེམས་ཀྱིས་་་་་་་་་་
གནོན་མི་ཐུབ་ལ།ཕམ་པའི་སྐབས་སུ་ཨ་མའི་སེམས་ཁུར་ཡིད་ལ་སྨན།
སྐྱིད་པའི་ཉིན་མོར་ཨ་མའི་འཛུམ་མདངས་ལ་ཡལ་དུས་མེད་པར།
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་གི་བུ་དང་བུ་མོ་བདེ་བ་དང་ལྡན་ཞིང་།
སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ཅན་དེ་་

ཨ་མ་ཡིན་ལ།བྱ་བ་གང་ལའང་ལན་དུ་ཅུང་ཙམ་ཡང་མི་རེ་ཞིང་།
རང་གི་བུ་དང་བུ་མོའི་ཆེད་དུ་ཚེ་སྲོག་ཀྱང་ཇི་མི་སྙམ་པར་འབུལ་བར་་་་
སོམ་ཉི་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་དཔའ་མོ་ངོ་མ་དེ་ཨ་མ་ཡིན་པས།མ་གྱུར་་་་
ཞེས་འཇིག་རྟེན་ཆེན་པོ་འདིར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་དཔེ་ལ་ཨ་མ་ཁོ་ན་་་་་
འཇོག་ཅིང་།ཨ་མ་ཁོ་ན་ད་གཟོད་ཚུལ་འཆོས་དང་།གཡོ་སྒྱུ།ངན་་་་་
སེམས།ཕྲག་དོག་ལ་སོགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ངན་པའི་དྲི་མས་མ་འགོས་་་་
པར་རང་ལ་ཤ་ཚ་ཚ་དང་ཐུགས་མཉེས་མཉེས་གནང་མཁན་གྱི་གང་་་་་་་
ཟག་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན་པར་འདོད།
ནམ་རྒྱུན་ང་རང་སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་རང་ཁྱིམ་ལ་ལོག་སྐབས།རྩམ་་
དྲི་འཐུལ་བའི་གཞིས་ཁྱིམ་གྲུ་བཞི་དེའི་ནང་དུ་ཞིམ་མངར་གྱི་འོ་ཇ་ཞིག་་
བསྐོལ་ནས་སྒུག་པའི་ཨ་མས།ཁྱེད་སློབ་གྲྭའི་ནང་དཀའ་ལས་ཁག་མ་་་་
བྱུང་ངམ། ལུས་ཀྱི་ཤ་རིད་དུ་སོང་འདུག་ཅེས་ཤ་ཚ་ཚ་དང་སྙིང་ཉེ་ཉེ་་་་
བྱས་ནས་ང་ལ་འདྲི་སྐབས།ང་རང་གནོང་འགྱོད་ཀྱི་ཀློང་དུ་ཚུད།
དུས་རྒྱུན་སློབ་གྲྭར་རང་གིས་ཟ་ཐུབ་ཚོད་དང་འཐུང་ཐུབ་ཚོད་ཀྱིས་་་་་་་
སྐྱིད་ལ་རོལ་རྗེས།ཀ་བ་གདུང་ལྕམ་མེད་པའི་སློབ་ཁང་ནང་དུ་གཉིད་་་
དང་ལེ་ལོ།སྒྱིད་ལུག་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་ལོ་ཟླ་མང་པོ་ཆུད་་་་་
གཟོད་དུ་བཏང་བ་ཨ་མས་མ་ཚོར་བར།ད་དུང་དངུལ་དང་ལྭ་བ་གང་་

དགོས་ཀྱང་ང་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།ཨ་མས་ཁྱེད་ལ་སྐུར་ཆོགསློབ་གྲྭའི་་་་
ནང་ནས་རང་གི་ལུས་ཕུང་ལ་བདག་པོ་བྱོས།འཁྱགས་ལ་མ་འཇུགལྟོགས་ལ་མ་སྡོད་ཅེས་ཟེར་སྐབས།ངའི་སེམས་སུ་ཨ་མ་ནི་དགོས་མེད་་་
ཀྱི་གཏམ་ཤོད་རྒྱུར་དེ་འདྲའི་དགའ་བ་ལ་ཨང་སྙམ་པ་ལས།ཨ་མའི་་་་་་
དངུལ་ནི་དཀའ་སྡུག་གི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས་སེན་མགོ་ཁྲག་དང་སེན་རྟིང་་་
རྣག་བྱས་ནས་བཙལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཅིས་ཀྱང་མ་རྟོགས།ད་ལྟ་ཕྱིར་་་་་་
འདང་རེ་བརྒྱབ་ན་ཨ་མའི་ལྷད་མེད་ཀྱི་བརྩེ་བ་ནི་ཅི་འདྲའི་རླབས་ཆེ་བ་
ཞིག་མ་རེད་དམ།
ངའི་བསམ་མེད་ཀྱི་དྲན་སྣང་ཞིག་ལ།ནམ་ཡང་བརྗེད་དཀའ་་་་་་་་
བའི་འདས་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཕལ་ཆེར་ལོ་ངོ་བཅུ་ཡི་གོང་དུ་བྱུང་་་་
བ་ཞིག་རེད།འདས་ཟིན་པའི་ཕྱིར་དྲན་མང་པོ་ལོ་ཟླའི་རླུང་འཚུབ་་་་་་་
བར་ནས་གར་སོང་མི་ཤེས་མོད།དོན་དེས་ངའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཚོ་བར་་་
སྨྲ་བརྗོད་ལས་འདས་པའི་སྣང་བརྙན་གསོན་པོ་ཞིག་བཞགདེ་དུས།
བུ་ཆུང་འགྲོ་ས་སྒར་དང་།བུ་མོ་འགྲོ་ས་གནས་ཞེས་པ་ལྟར།ང་རང་་་་
ལོ་བརྒྱད་ལ་སླེབས་སྐབས།ཨ་མའི་མིག་ཆུའི་སྐྱེལ་མའི་ཁྲོད་དུ་རིག་་་་་་་
པའི་གནས་མལ་དུ་ཀ་ཁའི་གདངས་དབྱངས་སྙན་མོ་དེ་འཚོལ་བར་་་་་་་་
ཆས། དེ་ནི་ང་ཚེ་འདིར་ཨ་མ་དང་ཁ་བྲལ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན།ང་རང་

ཆུང་བྱིས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་དྲིན་ཆེན་མ་ལོའི་གམ་དུ་བསྡད་པ་ལས།
ཡུལ་གཞན་དུ་འགྲོ་མྱོང་མེད།དེས་ན།གློ་བུར་དུ་གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་་་་
དགོས་བྱུང་བས་ཨ་མ་དྲན་དྲགས་ནས་མིག་ཆུ་ཤོར་ཏེ་མལ་ཐུལ་རློན་་་་་་
པར་བཏང་བའང་བགྲང་གིས་མ་ལངས།དེ་དུས་ཉིན་གཅིག་གི་དུས་་་་་
ཡུན་ཡང་ལོ་འགའི་དུས་ཡུན་དང་འདྲ་བར་ཤིན་ཏུ་རིང་བའི་སྣང་བ་་་་་་
འཆར། སྐབས་དེ་དུས་མཚན་མོ་ཨ་མ་དྲན་པའི་ངུ་འབོད་ཀྱི་ཀློང་དུ་་་་་་
བསྐྱལ་བ་དང་། ཉིན་མོ་སློབ་གྲྭའི་འཚོ་བ་གསར་པར་གོམས་ཐབས་་་་་་་
བྱེད་རྒྱུ་ལས་མ་འདས།
དེ་ལྟ་དེ་ལྟའི་ངང་ནས་སློབ་དུས་མཇུག་འགྲིལ་ནས་གུང་གསེང་་་་་་་
བཞག ངས་འཚབ་འཚུབ་ཀྱིས་ཡིག་ཆས་དང་ཅ་དངོས་ཙག་ཙིག་རྣམས་
བསྡོགས་ནས་ཡུལ་དུ་ལོགསྐབས་དེར་ང་ལ་རང་གིས་རྒྱབ་ཁུར་ལྕི་པོ་་་་
ཞིག་ཕབ་པ་ལྟར་གྱི་བདེ་སྣང་ཞིག་བྱུང་།ང་རང་ཁྱིམ་དུ་སླེབས་པ་ན།
ཨ་མའི་མིག་ཟུང་མཆི་མས་བཀང་ཞིང་ངག་ནས་སྐད་མ་ཐོན་པར་ངའི་་་
སྐེ་ལ་འཐམས།དེ་དུས་ཨ་མའི་མིག་ཆུ་རྡོག་པོ་ཞིག་ངའི་གདོང་ལ་་་་་་་་་་
ལྷུངས་པས། ང་ཡང་སྡུག་རུས་མ་ཐུབ་པར་མིག་ཆུ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་་་
བྱུང་། དེ་ལྟར་ངུ་ངག་གི་ཁྲོད་དུ་འཐམ་འཁྱུད་གང་ཙམ་བྱས་རྗེས།ཨ་་
མས་རྩམ་པར་མར་ལུག་མགོ་འདྲ་བ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ་འོ་ཇ་མངར་མོ་ཞིག་་
ལྡུད་ནས་ང་ལ་བྱིན་རྗེས།སྒམ་ཆུང་རྙིང་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་སྣུམ་གྱིས་་
འཚོས་པའི་ཇ་ཤོག་ཅིག་བླངས་ནས་ཁ་ཕྱེ་བས།དེའི་ནང་དུ་བ་ཚྭ་་་་་་་་་་
འགོས་པའི་བུ་རམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།ཨ་མས་འདི་ནི་འུ་ཚང་གི་ཁྱིམ་་་་་
མཚེས་ཚང་ལྷ་ས་ནས་ལོག་སླེབས་དུས་ང་ལ་བྱིན་བྱུང་།ལྷ་སའི་དངོས་་
པོ་རེད།ཟོ་དང་།ཞིམ་ནི་རེད་ཅེས་ཟེར།ངས་ཨ་མ་ལ་འདི་རུལ་པ་་་་
རེད་འདུགངས་ཇི་ལྟར་ཟ།ང་ལ་མི་དགོས་ཞེས་བཤད་ནས་ས་ལ་་་་་་་་
གཡུགས་པས། སླར་ཡང་ཨ་མའི་མིག་ཀོང་ལས་ཕྱུང་པའི་མིག་ཆུ་རྡོག་་་་
པོ་ཞིག་བུ་རམ་འགྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ཇ་ཤོག་སྟེང་དུ་ལྷུངས།གང་ཙམ་སོང་་་་་་
རྗེས།ཨ་མས་ང་ལ།ཟ་མ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་མི་རུང་།འདི་ནི་མི་མང་
པོའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་འབྲས་བུ་རེད།ཁྱོད་ཀྱིས་མི་བཟས་ན་ངས་ཟ་ཟེར་་་
ནས་ཨ་མ་རང་གིས་བཟས་སོང་།དེ་ནས་ང་རང་ཁ་ཕྱིར་བསློགས་ནས་་
ཕྱི་ལོགས་སུ་རྩེད་མོ་རྩེ་བར་ཆས།ལོ་ངོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ།ངས་བུ་རམ་
དེ་ནི་ཨ་མས་རང་གིས་ཟ་མ་ཕོད་པར་ང་ལ་ཉར་བ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས།
ཕྱིར་དྲན་གྱི་མཚོ་མོར་ཉ་མོའི་གཤོག་རྩལ་ངོམ་ཚེ།དུས་ད་་་་་་་་་་་་་་
ལྟའང་། ང་རང་དོན་དེ་ལ་འགྱོད་གདུང་དྲག་པོ་སྐྱེས་ཤིང་རང་གིས་་་་་་
རང་ལ་ལེ་བདའ་ཐེངས་མང་བྱེད་དགོས་པར་གྱུར།དེ་དུས།ངས་ཨ་་་་
མས་ཨ་མ་ཞེས་པའི་རླབས་ཆེན་གྱི་མིང་དེ་ཁུར་ནས་རླབས་ཆེན་གྱི་་་་་་་་་་
འགན་འཁྲི་དེ་འདྲ་སྒྲུབ་པ་རྩ་བ་ནས་མ་རྟོགས།ད་ལྟ་ང་རང་རྨོངས་་་་་
གཉིད་ལས་སད་དུས།ཁྱེད་རང་རྒ་བཞིན་འདུགགལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་་་་་་
ལང་ཚོར་ལོ་ཟླའི་གས་སྐྱོན་མ་ཕོག་ཚེ།“མགོ་ནག་སྐྱིད་སྡུག་གནམ་གྱི་་་་
ལགགོ་ཁ་དྲོན་མོ་རང་གི་ལག”ཅེས་པ་ལྟར།ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཚེ་མཇུག་གི་
མི་ཚེའི་ལམ་བུར་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་འཚོ་བའི་མངར་ཁ་མྱོང་དུ་འཇུག་་་
སྲིད།ཡིན་ན་ཡང་།ད་ནི་ལོ་ཟླའི་བགྲོད་ཀྱིས་སྒུག་མི་སྲིད་ཅིང་།དེ་་་་
བས། ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་དྲིན་ནི་ཇི་ལྟར་གཞལ་ནུས།
མི་ཡུལ་གྱི་དཀའ་སྡུག་མཐའ་དག་གདོང་གིས་བསུས་པའི་ལམ་བུ་་་
དྲན་ཚེ།ཁྱེད་ནི་གནམ་འོག་གི་བརྩེ་བ་མ་ལུས་རང་གི་ཁོག་ཏུ་རུམ་པའི་
བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཅན་དེ་ཡིན་པར་རྟོགས།།

༄༅།།ང་ཡིམི་ཕ་ཡུལ།
གངས་ཐིགས།

རི་ཀླུང་།ཡའོ་ཧའེ་ཆོན་གྱིས་པར་བརྒྱབ།

༄༅།།བདག་གརི་ཨ་མ།

འབྲོང་སྐྱེས།

ཁ་པར་བརྒྱུད་ངས་ཕ་ཡུལ་དུ་ཁ་བ་བབས་པ་་་་་་་་་་་་་

མཐོང་།ཕ་ཡུལ་དུ་ཁ་བ་འབབ་པའི་བརྙན་དེ་མཐོང་་་་་་
དུས། རང་དབང་མེད་པར་ཕ་ཡུལ་ལྷག་ཏུ་དྲན།
བརྙན་དང་པར་རིས་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ལ་ལྟ་དུས།
ངས་རང་ཉིད་ནི་གཤོག་ཟུང་ཐོགས་པའི་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་་་
བསམས་བྱུང་། དེ་མ་ཉིད་དུ་གཤོག་རྩལ་ངོམས་ནས་ཕ་་་
ཡུལ་དུ་ལོག་ཐུབ་ན་སྙམ།བྱ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཕ་ཡུལ་་
གྱི་ལྗོན་ཤིང་ཐོག་ཏུ་བབས་ནས་གླུ་ཞིག་ལེན་པར་འདོད་་་
བྱུང་། ཧེ་ཧེ།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་སྟོང་བསམ་ལས་གཞན་ཅི།
ཕ་ཡུལ་ལགས། ང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་གཙང་ཆུའི་འོ་ཞོ་་་་་་་་་
འཐུང་མཁན་དེ་ཡིན་ལ།ང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ་འཚར་་་་་་
ལོངས་བྱུང་བའི་བུ་ཆུང་བསམ་མེད་དེ་ཡིན།དེ་རིང་་་་་་་
ཁྱེད་ཀྱི་དབུ་ལ་དཀར་པོ་དངུལ་གྱི་དབུ་ཞྭ་མནབས་ཤིང་།
ས་གཞིར་དངུལ་གྱི་ས་གདན་བཏིང་བ་མཐོང་དུས།བུ་་་་

ཆུང་བསམ་མེད་ང་སླར་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་པང་ཁར་ཐེངས་་་་་་་
གཅིག་ཉལ་ན་འདོད།
ཁ་བ་འབབ་ཐེངས་ཤིག་གིས་ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་ཀླུང་ཐང་
གསུམ་ལ་བྱབས་ཁྲུས་དང་བྱི་དོར་ལན་གཅིག་བྱས་པ་་་་་་་
འདྲ་ལ། བྱིས་པ་བསམ་མེད་ཚོར་རྩེད་འཇོར་རོལ་སའི་་་་
གར་སྟེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྲུན་པ་དང་ཡང་གཉིས་སུ་མ་་་
མཆིས།ངས་ལྷབ་ལྷུབ་ཏུ་བབས་པའི་ཁ་བའི་ངང་ཚུལ་་་་
ལ་ལྟ་བཞིན་དུ།ཕ་ཡུལ་ན་བཞུགས་པའི་སྐྲ་དཀར་དུང་་་
སོ་ཅན་གྱི་བགྲེས་སོང་རྣམས་ཚེ་ཐག་རིང་བ་དང་།
གཞོན་ནུ་རྣམས་བློ་རིག་བཀྲ་བ།བྱིས་པ་རྣམས་བདེ་་་་་་་
ཐང་ངང་འཚར་བའི་སྨོན་འདུན་ཞུས་ཤིང་།འཛམ་་་་་་་་
གླིང་གི་ཁྱོན་ལ་ནད་ཡམས་དང་དམག་འཁྲུག་མེད་པར་་་་
ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་གསོལ་བ་ཡང་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པ་་་་་་
ཡིན།

ཕ་ཡུལ་ནི་ང་ཚོ་སྐྱེ་བོ་མི་རེ་ངོ་རེས་གཤོག་ཟུང་་་་་་་་་་་
བརྐྱངས་ནས་འཕུར་ཡུལ་དང་། གཤོག་ཟུང་ངོམས་ནས་
ཕྱིར་ལོག་སའི་གནས་མལ་ཡིན།ཕ་ཡུལ་ནི་རྒྱང་རིང་གི་་་
བུ་ཆུང་ཚོའི་དྲན་གདུང་གི་མིག་ཆུ་བཞུར་ཡུལ་དང་།ཨ་་
ཐང་ཆད་དུས་རང་སེམས་གསོ་ཡུལ་ཡིན།
ཕ་ཡུལ་ལགས། དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕང་བར་མུ་ཏིག་ལྟ་
བུའི་ཁ་བ་སྐྱ་ཆིལ་ཆིལ་དུ་འབབ་དུས།བྱིས་དུས་སུ་ཁྱེད་་
ཀྱི་པང་ཁར་གངས་རྩེད་ལ་རོལ་བའི་འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླ་་
དག་དབང་མེད་དུ་དྲན་ཏེ།ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོ་བྱིས་པ་་་་་་་་་་
སྣབས་ལུད་ཚོར་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ལ་བཀའ་དྲིན་་་་་
ཆེ་ཡང་ཡང་ཞུ་འདོད།
ཕ་ཡུལ་ལགས། དོན་དམ་དུ་ངས་ཁྱེད་རང་དྲན་པ་་
ནི་ངས་ཨ་མ་ཚེ་རིང་ལོ་བརྒྱ་དྲན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་་་་་་་་
མཆིས།

༄༅།།ཕ་ཡུལ་གྱིམི་ཁ་བ།
འབའ་ར་འབྱུང་ཆོས།