

རང་སྤོང་སྤོངས་ཀྱི་“ཁྲིམས་བཞིན་བོད་སྤོང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་  
གཏོང་བ་”དང་བྱད་མེད་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་བྱལ་གདལ་གྱི་ཕྱོད་གསེབ་བྱ་  
སྤོང་”དང་“དཔངས་དོན་ཁྲིམས་གཞུང་ཁྲིལ་བསྐྱབས་  
ཟུ་བའི་”ལྟར་སྡོད་སྡོད་འགོ་སྒྲིག་པ།



འདི་ནི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་ཡིན་པ།

འདི་ག་ཚུགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་།  
 ཉན་མཁྱེན་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཅན།  
 རང་སྤྱང་ལྡངས་དུང་མེད་མཉམ་འབྲེལ་.....  
 ལུ་ལྷོ་མཉམ་དང་། ལྡངས་ཏང་ལྷུང་དྲ་.....  
 འཕྲིན་གཞུང་དོན་ཁང་། ལྡངས་ཁྲིམས་.....  
 འཛིན་མིང་། ལྡངས་ཁིང་ལས་གོང་གསེབ་.....  
 མིང་བཅས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་སླེལ་བའི་པོང་.....  
 རང་སྤྱང་ལྡངས་ཀྱི་ཁྲིམས་བཞིན་པོང་སྤྱང་།

ལ་སྐྱལ་འདེད་གཏིང་བཅའ་གཏིང་བ་དང་.....  
 ཡུད་མེད་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཁྲུབ་གང་ལ་གྱི་  
 སྤང་གསེབ་བྱ་སྤྱོད་དང་“དཔངས་དོན་  
 ཁྲིམས་པུན་དེལ་བསྐྱུགས་ལྷ་པའི་”ཀྱེད་  
 མོའི་འགྲུལ་ལམ་མཛད་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ཁུངས་  
 གནས་ཆུང་མེ་ཁུལ་གྱི་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཐང་.....  
 ཆེན་དུ་གཉེར་ཞིང་། དེའི་དཔེ་གསལ་ལུལ་  
 བྱེད་མེད་དང་ཀྱིས་པར་བཅའ་ཁྲིམས་

རྒྱུད་པ་དང་། བཅའ་ཁྲིམས་ཁོང་དུ་ཚུད་  
 པ། ཁྲིམས་རྒྱུད་གི་འདུ་ཤེས་འཇུགས་པ་  
 བཅས་ལ་བྲིད་རྟོན་བྱས་ནས། ཁྲིམས་  
 རྒྱུད་སྤྱི་ཚུགས་ནང་ཁྲིམས་རྒྱུད་མཐུན་  
 དང་། ཁྲིམས་ཤེས་མཐུན། ཁྲིམས་རྒྱུད་  
 མཐུན་བཅས་བཅའ་ཁྲིམས་གསལ་ཤེས་  
 པ་ཞིག་ཆགས་པར་བྲིད་རྟོན་བྱས་པ་  
 རེད།

གུང་གཞོན་མེ་ཚོགས་ཉིང་ཁྱིམ་ལྷུང་གྱིས།

[illegible][illegible]

ཁྱིམ་མ་མ་འཛོལ་གོང་། ཁྱིམ་.....  
 ཁང་གི་ལས་དོན་མི་སྣ་མ་སྤྲོད་ཆེད་སྡོད་.....  
 དེ་བཀག་ཉར་ཁང་ལ་ཉར་སྤྲོད་བྱས་ནས།  
 སྤྲོད་མ་ཆོས་ཉེས་གསོག་དོགས་ཅན་བཅོམ་  
 འཇུག་བྱེད་རིང་གི་འཛོལ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཤེས་  
 ཉོགས་བྱེད་བརྟུག་ཆེ། སྤྲོད་མ་ཆོས་བཅའ་  
 ཁྱིམ་གྱི་བེལ་ཤུགས་སྤར་བས་ཆོར་ཐུབ་པ་  
 བྱས་པ་རེད། སྤྲོད་མ་ཆོར་ང་རང་གི་སྤྱོད་  
 གནས་སུ་བསྐྱེད་རྗེས་ཁྱིམ་པ་དབྱུག་.....  
 བརྒྱུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གཞིན་ན་ལོ་.....

ཆུང་གི་ལད་མོའི་གྲིམ་ས་ར་དངོས་སུ་འགོ་  
ཚུགས་པ་རེད།

ཆེད་ལས་ཁྱོད་ཆས་ཁོད་པའི་སྒྲིབ་མ་  
 10ཡིས་སྒྲིབ་གྲུའི་ནང་གི་བརྟགས་བཅོས་.....  
 ལས་ཁོད་པའི་རྒྱང་བཅུགས་ནས་མིར་ཟས་  
 སྒྲོན་བཀྲང་བའི་ཁྱེད་གཞི་ཞིག་གིས་མ་རར་  
 འདྲི་གཅོད་བྱས་ཤིང་། “འདྲི་གཅོད་པ་ཆེ་  
 མོས་”གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲོན་ནས་གིས་མ་རི་  
 འདྲི་གཅོད་གཅོད་སྒྲིབ་བྱས་པ་དང་།  
 “གཞུང་སྟོགས་ཀྱི་གིས་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུ་  
 མཁན་”དང་“བཤེར་རྩོད་དག་འབྱུང་བྱེད་  
 མཁན་”སྟོགས་གཞིས་པོས་ཁྱེད་དོན་ལ་  
 དཔེགས་ནས་སྒྲིབ་བསྐྱོང་ངང་གསལ་  
 བཤད་བྱས་པ་དང་། གིས་མ་རིའི་ནང་གི་  
 ལྷན་མོ་བཅོས་གིས་མ་རིའི་འབྲུག་ཆ་དོད་  
 པའི་རྩོད་གྲིང་ནན་ཏན་ངང་ཉན་ཏེ་གསོན་  
 ཉན་ས་དོད་པའི་གིས་མ་རྒྱུད་རྣམ་པའི་སྒྲིབ་  
 ཚན་ཞིག་འཆོགས་པ་ཤིང་། གིས་མ་རིའི་  
 འདྲི་གཅོད་མཐུག་འགྲེལ་རྩེས་ གིས་མ་

ཁང་གི་ལས་དོན་མི་རྣམས་སྒྲིབ་མཆོར་.....  
 གླིམས་ཁང་གི་ལས་ཀའི་འགན་ཁུས་སྒྲིབ་དོ་  
 རྒྱུད་བྱས་པ་མ་ཟད། སྒྲིབ་མཆོས་བཏོན་  
 བའི་བཅའ་གླིམས་སྒྲིབ་ཀྱི་དྲི་བར་རེ་རེ་  
 བཞིན་ལན་བཏབ་པས། སྒྲིབ་མཆོའི་.....  
 བཅའ་གླིམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྒྲིབ་པས་ཟབ་ཏུ་  
 རྒྱུད་བ་རེད།

དཔེས་ཀྱི་ཕྱིན་པ་རྒྱུད། གཞོན་ལུ་  
 ལ་ཆུང་སྒྲོབ་མའི་ཁྱིམ་སྐྱོད་གི་འདུ་ཤེས་  
 ཟབ་ཏུ་དང་རང་རོལ་སྤྱད་སྐྱོད་གི་འཛོལ་  
 བང་ཆེ་ཏུ་ཉན་ཏིག་སོང་བ་དང་ཁྱིམ་ས་  
 འགལ་སྒྲོབ་སྐྱོད་གི་སྒྲི་ལྗང་འཕེལ་བ་མ་ཟད།  
 གཞོན་ལུ་ལ་ཆུང་གིས་རང་འགྲལ་དང་  
 ཁྱིམ་ས་བཀྱར་དང་། ཁྱིམ་ས་སྤྱད་། ཁྱིམ་ས་  
 སྐྱོད་། ཁྱིམ་ས་སྐྱོད་བཅས་ཕྱིད་པར་གྱིད་  
 རྟོན་སྤུབ་ནས་ན་སོ་དར་ལ་མ་བབས་པའི་  
 མའི་ཁྱིམ་ས་འགལ་ཤེས་གསོག་དོན་རྒྱུན་མ་  
 བོན་རྟོན་འགོག་ལུས་ལྡན་སྤུབ་པ་འདྲ།  
 (ལྷག་ཆེ་དང་པ་པན་གྱིས་སྐྱུར་ལུས་  
 བསལ།)

གོང་དཀར་རྫོང་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྲིམས་རས།  
 “ཁྱོད་ཚོ་དང་ཁྱོད་ལྟན་ཏུ་དམངས་དོན་ཁྲིམས་  
 བཞུང་”གི་ཀྲིལ་བསྐྱབས་ཁྱེད་ལྷོ་ཕྱེལ་བ།

འདི་གཞི་གསུམ་པར་ཁང་དུ་ཞོན་.....  
 དག་པ་ནས་སྒྲིག་པའི་ཕྱིན་པའི་དུས་གསལ།  
 ཉིན་ལས་ཞོང་། ཞོང་དག་ར་སྒྲིང་མི་.....  
 དམངས་ཁྲིམས་ཁང་ལྷེ་བདེ་ཞེས་ལྷེ་བའི་མི་.....  
 དམངས་ཁྲིམས་རས་ཁོངས་གཏོགས་ཁྲུལ་གྱི་.....  
 ཞོང་སྒྲིང་དང་ཞོང་ལྷན་དུ་དམངས་དོན་.....  
 ཁྲིམས་གཞུང་གི་ཁྲིམས་སྒྲིང་དྲིལ་བསྐྱབས་.....  
 ལྷེ་ལྷེ་ལ་འདེད།

གྱེད་སྒྲོ་སྒྲེལ་ཡུལ་དུ་ཡས་གྱེད་པ་དང་  
 མི་དམངས་ཉེན་རྒྱུ་པས་《དམངས་དོན་  
 གྲིམས་གཞུང་》གི་དེ་ལྟ་བུ་སྒྲུགས་ལག་དེབ་  
 རྒྱུད་པ་དང་ས་གནས་ས་ཐོག་དུ་གསལ་  
 འགྲེལ་གྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གྱེད་ཐབས་བརྒྱད་  
 མང་ཆོག་གསལ་དངོས་པོའི་བདག་དབང་  
 དང་། གན་ཆུ། གཉེན་སྒྲིག་བྲིམ་ཆང་  
 སོགས་མང་ཆོག་གསལ་འཆོལ་དང་འགྲེལ་བ་  
 དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་བཅའ་གྲིམས་ཤེས་བྱ་  
 གྲལ་གདལ་བཏང་ནས་《དམངས་དོན་  
 གྲིམས་གཞུང་》མང་ཆོག་གསལ་གྱི་སེམས་ནང་

ཟུག་པར་སྤར་བས་སྐྱལ་འདེད་བཏང་བ་.....  
 དང་མང་ཆོགས་ཀྱིས་《དམངས་དོན་ཁྲིམས་.....  
 གཞུང་》ཞེས་རྟོགས་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་.....  
 ཁྲིད་རྟོག་བྱས་ཡོད།

གོམ་སྤུབས་རྩེམ་མར་ཁྱིམ་ཁང་གིས་.....  
 ཁྱིམ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཆོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་.....  
 ལེགས་སྲ་གཏོང་རྒྱ་གཙོག་ན་དང་བྱས་ཏེ་མི་.....  
 དམངས་ཁྱིམ་ར་གཞི་རིམ་ལ་གཞི་རྒྱགས་.....  
 བའི་ལེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་དང་བཅའ་སྤྱོད་.....  
 ཁྱིམ་ར་དེ་ལས་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅའ་.....  
 ཁྱིམ་རྒྱལ་མཐུད་བྱེད་གདལ་གཏིང་ཟབ་.....  
 བཏང་སྟེ་བཅའ་ཁྱིམ་སྲི་ཤེས་བྱ་མང་ཆོགས་.....  
 ལ་དྲིལ་བསྐྱགས་དང་མང་ཆོགས་གྱི་བཅའ་.....  
 ཁྱིམ་སྲི་འདུ་ཤེས་དང་ཁྱིམ་སྤྱོད་གི་འདུ་.....  
 ཤེས་སྤར་བས་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་མི་ཆོང་མས་.....  
 ཁྱིམ་བཀྲར་དང་། ཁྱིམ་སྤྱོད་། ཁྱིམ་.....  
 སྤྱང་། ཁྱིམ་སྤྱོད་བཅས་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་.....  
 ལེགས་གཏོང་རྒྱ་རོད།

གྲོ་མོ་སྤྲད་མཐའ་མཆམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གིས།

མཆོད་རྟེན་ཁྲུང་ལྷོ་བྱེ་བདེ་འཛགས་ལ་ཡུང་ཕྱོད་བྱས་པ།

འདི་གཙམ་གསུང་པ་ཁང་དུ་གཞིས་.....  
 མེ་ནས་མེད་འབྱེད་འབྱེད་གསལ། ཉེ.....  
 མར། གནམ་གཤིས་ཟིམ་བཞིན་དྲོ་བྱེད་.....  
 པ་དང་བསྟན་ནས་ལུས་སྐྱོར་བམང་པོ་ཞིག་.....  
 བྱིས་ནང་མི་ཁྲིད་དེ་གྲོ་མོའི་རིག་གནས་ལུས་.....  
 སྐྱོར་གྱི་APPབརྒྱད་གྲོ་མོ་སྤྱད་ཤང་དུ་ནགས་.....  
 ཚལ་གྱི་མཚོས་སྤྱད་སལ་ལྟུང་དོས་བྱེད་པར་.....  
 ཡོང་གི་ཡོད། འགན་ལེན་ཞབས་ཞུའི་ལས་.....  
 དོན་ལག་པོ་སྤྲབ་ཆེད། གཞིས་མེ་མཐང་.....

མཚམས་དོད་མ་ཡན་ལག་རུ་ཤག་གོ་མོ་སྤྲང་  
མཐའ་མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གིས་དུས་  
བདེའི་མཆོས་རྒྱུད་སྤུལ་གཏོང་རྒྱ་ལཱ་ཅོ་.....  
རྐང་དུ་བྱས་ནས་རང་འགྲུལ་རང་ཞབས་.....  
འདྲགས་ཞུ་བ་དང་བདེ་འཇགས་སྤྲང་རྒྱུད་.....  
གིས་ཡུལ་རྒྱུར་བར་མཐའ་མཚམས་ནགས་.....  
ཚལ་གྱི་མཆོས་རྒྱུད་སྤུལ་གཏོང་ཁང་.....  
རྩལ་ཐུབ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བདེ་འཇགས་.....  
ཆོར་རྒྱང་ཟབ་མོ་ཕྱང་བར་བྱས་པ་རེད།



འདི་ཅི་སྐོམ་སྒྲིང་མཐའ་མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྒྱལ་པས་  
མཛེས་སྒྲིངས་ཁྲལ་དུ་སྒྲིང་གཤེད་བྱེད་བཞིན་པ།