3 2026ལོའི་ཟླ་6ཚེས་21 རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ། ཇུས་འགོད་པ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།

རིན་ཆེན།

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

རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ་གྱི་ཡིག་སྒམ།xzrbwenyifukan@163.com

༡. ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་རྨོན་མཛོ་ཞིག།
གཟན་ཆག་མི་ཟ་གང་སར་རྒྱུག།ཐག་པ་་་་་་་
གཉའ་ཤིང་འདོགས་མི་དགོས།།ལས་ཀ་་་་་་་་
བྱེད་སྐབས་ལྡིར་ལྡིར་སྒྲོག།
༢. ཆུ་ཡིས་མཐོང་ན་གཉེར་མ་འདུ།།
ལྗོན་པས་མཐོང་ན་མགོ་བོ་དཀྲུག།པད་མས་
མཐོང་ན་མགོ་བོ་སྒུར།།སྤྲིན་པས་མཐོང་ན་་་
གཡོལ་ནས་འགྲོ།
༣. གཅུང་པོ་རིང་ཞིང་གཅེན་པོ་ཐུང་།།
ཚང་མས་ཉིན་ལྟར་སྐྱོད་པར་ལྟ།།གཅུང་་་་་་་
པོས་སྐོར་བ་བཅུ་གཉིས་བརྒྱབ།།གཅེན་པོ་་་་
གཞི་ནས་སྐོར་བ་གཅིག།
༤. གདོང་པ་སྒོར་མོ་ཀུ་ཤུ་འདྲ།།མངར་
སྐྱུར་ལྡན་ཞིང་འཚོ་བཅུད་ཆེ།།དེ་ནི་བརྔོས་་་
ཏེ་བཟས་ན་འགྲིག།ཤིང་འབྲས་བྱས་ཏེ་་་་་་་་་

བཟས་ཀྱང་ཆོག།
༥. མཚམས་རེ་རི་རྩེའི་མཚམས་སུ་་་་་་་་

འཆར། །མཚམས་རེ་ལྗོན་ཤིང་རྩེ་ལ་འཆར།།
མཚམས་རེ་སྒོར་མོ་སྡེར་མ་འདྲ།།མཚམས་་་་
རེ་ཟོར་བའི་དབྱིབས་དང་མཚུངས།།
༦. དྲི་འཛིན་སྦོམ་ལ་རིང་བ།།མཆེ་བ་
སྲ་ཞིང་རྣོ་བ།།རྣ་ཅོག་རླུང་གཡབ་འདྲ་་་་་་་་་་
བ། །གཟུགས་པོ་གྱང་གོག་འདྲ་བ།།
༧.བློ་རིག་བཀྲ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག།གཅིག་
པུར་བཀོད་འདོམས་པུའུ་རུ་སྡོད།།འགག་་་་་
སྒོ་ཕྱོགས་བཞིར་ཕྱེ་ནས་ནི།།འཕུར་ནས་་་་་་་
ཡོང་བའི་དཔོན་དམག་བཟུང་།།
（གབ་ལན་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་་་་་
གཟིགས）

༄༅ང་ཡིཀྱིས་གབ་ཚིཚིག་བཤད་།ཁྱེཁྱེད་ཀྱིཀྱིས་གབ་ལན་ཤདཤོ་།

ནམ་ཟླ་དབྱར་གྱི་དུས་བཟང་མངོན་པར་ཤར།།
སྤྲིན་དཀར་ཆར་གྱིས་བཀྲུས་ཏེ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ།།
ས་ཡི་སྣོད་བཅུད་རྫོགས་ལྡན་ལང་ཚོ་སྨིན།།
དྲོད་ཀྱིས་གསོས་པའི་རི་སྐྱེས་རྩི་ཐོག་རྒྱས།།

མཁའ་ཡི་དབྱར་རྔ་ལྡིར་བའི་ས་སྲོད་རེར།།
ཆར་སྤྲིན་ནག་པོ་འཁྲིགས་ཤིང་རྒྱུ་བ་ན།།
སྦྲང་ཆར་ཟམ་ཟིམ་ཆད་མེད་འཐོར་བའི་ཚེ།།
དབྱར་གྱི་ལྷ་མོ་སྤྲོ་བའི་འཛུམ་དམུལ་དམུལ།།

རི་དྭགས་ཚོགས་ཀྱིས་ལྗོན་ལོ་གྲོགས་སུ་བསྟེན།།
འདབ་ཆགས་ཚོགས་ཀྱིས་སྙན་པའི་གྲེ་འགྱུར་སྒྲོག།
ཁུ་བྱུག་སྔོན་མོས་གྱེར་བའི་དབྱངས་རྟ་འཇེབས།།
དབྱར་གྱི་དཔལ་མོ་འཇིག་རྟེན་མཛེས་པའི་རྒྱན།།

རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་རྩེད་འཇོའི་གར་ལ་རོལ།།
ཞོ་འོ་མར་གསུམ་མཆོད་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར།།
འབྲུ་དྲུག་ལོ་ཡག་འབྱུང་བའི་ཉེར་བསྡོགས་རྩོམ།།
ཨེ་མ་རྨད་བྱུང་དབྱར་གྱི་དུས་འདིར་སྐྱིད།།

འབྲོག་པའི་འཚོ་བར་མཛེས་པའི་རི་མོ་བཀྲ།
རོང་པའི་འཚོ་བར་ལོ་ལེགས་རེ་བས་ཕྱུག།
མི་རྣམས་གདོང་ལ་དགའ་སྤྲོའི་འཛུམ་མདངས་རྒྱས།།
དབྱར་ཟླ་ཚེས་པས་ཕ་ཡུལ་སྔར་ལས་མཛེས།།

རྒྱུ་སྐར་མཁའ་རུ་བཀྲ་བའི་མཚན་མོ་དེར།།
ཁེར་རྐྱང་སྣང་བས་མཐའ་ཡས་རྩྭ་ཐང་ཉུལ།།
ཟླ་བ་རབ་རིབ་འཆར་བའི་མཚན་གཞུང་གི།
ཁྱད་ཆོས་ཚོར་བའི་མྱོང་སྣང་ཁོ་ནར་གྱུར།།

ཧ་ཅང་ལྷིང་འཇགས་ཡིན་པའི་དགོང་མོ་དེར།།
དབྱར་གྱི་དགེ་མཚན་ལོངས་སུ་སྤྱད་ཙ་ན།།
བསམ་གཞིག་ཕྲ་མོའི་རྒྱུན་ཐག་མ་ཆད་བར།།
ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་རེ་ཞིག་དགའ་བས་བཀང་།།

དབྱར་གྱི་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཚོམ་རྣམ་པར་བཞད།།
དབྱར་གྱི་འཇའ་སྣེ་ནུབ་རིའི་རྩེ་མོར་ཐོགས།།
དབྱར་གྱི་རྒྱལ་མོའི་འཇོ་སྒེག་རོལ་བ་ལས།།
དབྱར་གྱི་བདེ་སྣང་ཅི་ཡང་ཡིད་ཀྱིས་བཏུས།།

དབྱར་ལ་འཁྲུངས་པའི་སྤང་གི་མེ་ཏོག་ཡག།
དབྱར་ལ་རྒྱས་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་སྣང་མཛེས།།
དབྱར་ལ་དགེ་བའི་འོད་སྣང་མཆེད་གྱུར་ནས།།
དབྱར་ལ་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཡང་འབྱུང་།།

དབྱར་ནི་དཔལ་ལྡན་འཛད་མེད་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག།
དབྱར་ནི་རྙེད་མེད་རིན་ཆེན་བསམ་འཕེལ་ཞིག།
དབྱར་ནི་དགའ་བདེའི་སྐྱེད་ཚལ་ཡངས་མོ་ཞིག།
དབྱར་ནི་དུས་བཞིའི་ཀློང་ནས་ཁྱད་འཕགས་ཤིག།

འཇིག་རྟེན་འདིའི་མི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་
རང་ཉིད་ལ་བརྗེད་དཀའ་བའི་ཐེངས་དང་པོ་རེ་་་་་་་་
ཡོད་ངེས།ངའི་བརྗེད་དཀའ་བའི་ཐེངས་དང་པོ་ནི་
སློབ་གྲྭར་ཞག་སྡོད་ཐེངས་དང་པོ་བྱེད་དུས་ཡིན།
དེ་དུས་ང་རང་ནི་ལོ་བདུན་ཙམ་ལ་སླེབས་མ་་་་་་
ཐག་པའི་བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་རུང་།བརྩེ་་་་་་་

བའི་ཕ་མ་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་རྒྱུས་མངའ་གཏན་ནས་་་་་་་
མེད་པའི་སློབ་གྲྭར་འཚོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་པས།སེམས་
ལ་འགྲོ་འདོད་མེད་ཀྱང་མ་འགྲོ་རང་འགྲོར་གྱུར་ལ།
སློབ་གྲྭར་སྡོད་རིང་།ཕ་མ་དྲན་པའི་གདུང་བ་ཆེ་་་་་་
རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་ལམ་ཆེད་དུ་དཀའ་སྡུག་ག་་་་
ཚོད་ཆེ་ཡང་མ་སྡོད་རང་སྡོད་དུ་གྱུར།ཕ་མ་གཉིས་་་

ཀྱི་འཁྲིས་སུ་ལོག་འདོད་ཧ་ཅང་ཆེ་ཡང་།རང་་་་་་་་་་་
སེམས་གཅུན་ནས་སློབ་གྲྭར་ཡོན་ཏན་སྦྱོང་བཞིན་་་་་་
བསྡད།

ངས་རང་སེམས་རང་གིས་གཅུན་ཏེ་སློབ་གྲྭར་་་་
རང་དགོས་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོས་་་་་
སྦྱངས་པ་བྱས། དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་དུ་་་་
འཁོར་བཞིན་མིག་ཡུད་ཙམ་ཞིག་ལ་ང་རང་ལོ་རིམ་་་་
དྲུག་པར་བསླེབས།ད་ལྟ་ལོ་དྲུག་གི་སློབ་ཆུང་གི་འཚོ་
བར་རྫོགས་ཚིག་འགོད་རན་པས།སེམས་ནང་བྲལ་་
མི་ཕོད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ངང་གིས་སྐྱེས་ཡོང་།

སློབཤོ་མའིཀྱི་རྩོཤོམ་ཡིཀྱིག་ད་ཤོར་།

༄༅་།བརྗེརྗེད་པར་དཀའ་བའགྱི་ཐེརྗེངས་དང་པསློ་།
སློབ་མ།ཕུར་བུ་བསྟན་འཛིན།

སྙན་ཞིང་འཇེབས་པའི་དཔེ་ཀློག་གི་དབྱངས་་་་་
རྟ་ལྷང་ལྷང་དུ་གྲགས་ཤིང་།མཛའ་གཅུགས་ཟབ་་་་
པའི་རྐང་དྲུག་བུང་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཤེས་རིག་གི་་་་
སྦྲང་རྩི་འཐུ་སའི་དགའ་ཚལ་དེ་ནི་གུས་མོའི་དྭངས་་་
གཙང་གི་བྱིས་བློར་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་པའི་
མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ཡིན།
དང་ཐོག་ང་རང་མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལ་གོམ་པ་དང་
པོ་སྤོ་དུས་ངའི་སེམས་ལ་སྨྲ་མི་ཤེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་་
སྐྱེས་བྱུང་།དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལགས་ཀྱིས་ང་་་་་
ཚོ་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་་་་་་་
ཞེས་གསུངས་མ་ཐགངའི་སེམས་ལ་སློབ་གྲྭ་ནི་རིག་་
གཞུང་གི་གནས་དང་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆིལ་ལེར་བཞད་ས་་་་
དང་། སློབ་མ་རྣམས་ནི་མེ་ཏོག་གི་བཅུད་བཟང་་་་་་་
ལེན་པའི་རྐང་དྲུག་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ་སྙམ།ཁ་ཆར་་་་
དང་གྲང་ངར་སོགས་ནམ་དུས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་་་་་
རུང་། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་བཅངས་་་་

པའི་བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་དེ་ནམ་ཡང་ཡལ་མི་སྲིད་།
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལགས།ཁྱེད་ཀྱིས་ང་་་་་
རང་རྨོངས་པའི་གནས་ལས་བསྐྱབས་ཏེ་འོད་སྟོང་གི་
ལམ་དུ་དྲངས་ཤིང་།ཡི་གེ་ན་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་་
བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་བརྩེའི་གསོ་སྐྱོང་་
འོགསློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཡར་་་
རྒྱས་བྱུང་། ཁྱེད་ཀྱི་མཛད་རྗེས་ནི་ནམ་མཁའ་ལས་་་་
ཀྱང་ཡངས་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་ཟབ།དགེ་བའི་་་་་་་་
བཤེས་གཉེན་ལགས།ཁྱེད་ནི་ནམ་ཡང་ནུབ་མི་སྲིད་
པའི་ངའི་སེམས་དབུས་ཀྱི་ཉི་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད།
སློབ་གྲོགས་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་མཛའ་མཐུན་་་་་
ནི་འོ་ཆུ་ལྟར་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་ནས་ཡོད།སློབ་ཆུང་་་་
ལོ་དྲུག་ནང་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་ངུ་མྱོང་ལ་དགོད་ཀྱང་་་་་་

མྱོང་།ལོ་དྲུག་རིང་།རྒན་ལགས་ཀྱིས་བསྟོད་པའི་་་་
མེ་ཏོག་སྟོར་མྱོང་ལ།བཀའ་བཀྱོན་གྱི་ལྕག་ཚན་་་་་་་་
ཡང་བྲབས་མྱོང་།མདོར་ན།སློབ་ཆུང་གི་འཚོ་་་་་་་་
བའི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ངས་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་བྲལ།
དུས་ཚོད་ནི་གློག་དམར་འཁྱུག་པ་བཞིན་ཡུད་་་་
ཙམ་ཞིག་ལ་སློབ་ཆུང་གི་འཚོ་བ་མཇུག་འགྲིལ་ལ་ཉེ།
ངའི་སེམས་ལ་བྲལ་མི་འདོད་པའི་སྐྱོ་གདུང་གིས་་་་་་་་
ཁེངས་ཀྱང་འཛོམས་པའི་མཐའ་མ་འབྲལ་དགོས་པ་་
འཇིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་སུས་ཀྱང་འགོག་་་་་
ཐབས་བྲལ།

（རྩོམ་མཁན་ཆུང་ཆུང་དག་ནི་དིང་རི་རྫོང་་
བཀྲ་ཤིས་འཛོམས་གྲོང་རྡལ་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་་་་་་
དྲུག་པའི་འཛིན་གྲྭ་གཉིས་པའི་སློབ་མ་ཡིན）

༄༅་།ངའགྱི་སློསློབ་ཆུང་གགྱི་འཚོཚོ་བ་།
སློབ་མ།སྤེན་པ་སྒྲོལ་མ།

༄༅་།དབྱར་གྱིགྱི་དཔལ་མོམོ་།
གངས་ཆབ་ལྷ་སྲས།

འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་མཚོན་་་་
ན། རང་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་བྱམས་བརྩེ་དང་་་་་་་་་་་་
བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཤོས་ནི་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་ལགས་ཡིན་་་
ལ། ཨ་མ་ནི་ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཁྲིད་གནང་་་་་་་
མཁན་དང་རང་ཉིད་ལ་མི་ལུས་གནང་མཁན་དེ་་་་་་་་
ཡང་ཡིན།
གལ་སྲིད་ཨ་མ་མེད་ན་དགའ་སྤྲོས་ཁེངས་པའི་་་
དྲོ་སོབ་སོབ་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་དེ་ཡང་ཡོང་མི་སྲིད་ལ།ད་་
ལྟའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་ཕྱུག་པའི་འཚོ་བའང་ཡོད་མི་་་་་་་་
སྲིད།ཨ་མ་མེད་ན་ང་ཚོ་ལ་བདེ་སྐྱིད་འདི་འདྲ་གང་་

ནས་ཡོང་སྲིད་དམ།ཨ་མ་ཡོད་པས་དྲོ་སྐྱིད་ཡོད་ལ།
ཁྱིམ་ཚང་ཆུང་ཆུང་དེར་ད་གཟོད་དགོད་སྒྲས་ཁེངས་
ཡོད།ཨ་མས་བུ་ཕྲུག་གི་ཆེད་དུ་དཀའ་ངལ་ཁྲི་སྟོང་་་
མང་པོ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་གདོང་མཆོང་བྱེད་ཕོད་་་་་
ལ། དེས་མ་ཟད་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ང་ལ་ཟ་་་་་
ལུགས་འགྲོ་ལུགས་སྡོད་ལུགས་སོགས་མི་ཆོས་ཀྱི་སློབ་
གསོའང་སྐྱོན་གནང་གི་ཡོད།

ཨ་མ་མེད་ན་ང་ཚོ་ཡང་ཡོང་མི་སྲིད་ལ།བློ་་་་་་་་
བདེ་བག་ཕེབས་ངང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བསྐལ་པ་་་་་
བཟང་པོ་འདི་འདྲ་དེ་བས་ཡོང་མི་སྲིད།ཨ་མ་མེད་་་
ན་སུ་ཡིས་ང་ཚོ་ལ་འོད་སྣང་དང་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་ཐུབ།
དེར་བརྟེན།ང་ཚོས་ཆུང་དུས་ནས་ཨ་མའི་ཞལ་ལ་་་་
ཉན་པོ་བྱས་ཏེ་ཨ་མའི་རེ་བ་སྟོང་ཟད་དུ་གཏོང་མི་་་་་
ཉན།

སྔོ་ལྗང་ས་གཞི་ཡངས་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ།།
གངས་རི་དཀར་པོ་གནམ་གྱི་ཀ་བ་འདྲ།།ཁ་བ་་་་་་་་་
གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་མཐའ་བཞི་བསྐོར།།མཛེས་་་་་
པའི་ས་དེ་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ཡིན།།ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ནི་་་་་་་་་་་
འཛམ་གླིང་གི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་ཇོ་མོ་གླང་མའི་འདབས་
སུ་གནས་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ཤིང་ཡུལ་་་
གྲུ་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡོད།
རླུང་འཚུབ་དང་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དགུན་ཁ་་་་་་་
འདས་རྗེས་དཔྱིད་རླུང་དལ་གྱིས་ལྡང་བཞིན་དྲོད་་་་་་
འཇམ་དང་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པའི་སྣང་བ་ཞིག་སྟེར།
རི་མགོའི་ཁ་བ་རིམ་གྱིས་བཞུར་བ་དང་རྩྭ་ལྗང་གི་་་་་་
མགོ་བོ་འབུས།དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་གསུང་སྐད་རྣ་་་་་

ལམ་དུ་ཡང་ཡང་གྲགས་འོང་།
བསླེབས་སོང་།མཛེས་ཤིང་མཚར་བའི་དབྱར་
ཁ་བསླེབས་སོང་།ས་གཞི་དང་སྤང་ལྗོངས་སྔོ་ཐིང་་་་
ངེར་གྱུར་བ་དང་ག་ས་གང་དུ་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཁྲ་་་་་
ཆིལ་ལེར་བཞད་ཅིང་བུང་བའི་ཚོགས་རྣམས་རྩི་་་་་་་་་
བཅུད་ལེན་པར་བྲེལ།དེ་བས་ང་ནི་ཆར་པ་ལ་་་་་་་་་་་
དགའ། དེ་ནི་སྤྲིན་གྱི་སྤྱན་ཆབ་ཡིན།ཆར་པས་སྐྱེ་་་་
དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་གསོན་ཤུགས་གསར་པ་ཞིག་་་་་
སྦྱིན་པ་མ་ཟད།མཁའ་རླུང་དྭངས་ཤིང་གཙང་ལ་་་་་
ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ནས་རྩི་ཤིང་གི་དྲི་ཞིམ་་་་་
འཐུལ་འོང་།
སྟོན་ཁ་ཤར་བས་ཞིང་ནང་གི་གྲོ་ནས་སྙེ་མའི་་་་་

མགོ་བོ་དུད་ཅིང་།ཨ་ཁུ་ཞིང་པའི་དཔྲལ་བ་ནས་་་་་་
རྔུལ་ཆུའི་མུ་ཏིག་གི་ཐིགས་པ་བར་མེད་དུ་ཟགས་་་་་་་
ཀྱང་ཞལ་རས་ནས་འཛུམ་མདངས་འཕྱུར་བཞིན་་་་་་་
འདུག་ལ། རི་ཀླུང་ཐམས་ཅད་ལ་གསེར་ཞུན་གྱི་ཁུ་་་་
བ་བྱུགས་པ་བཞིན་གསེར་ལམ་ལམ་བྱེད།
གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དགུན་ཁ་བསླེབས་སོང་།གཙང་
ཆུ་དང་རྒྱུག་ཆུ་འཁྱགས་པས་བསྡམས་ཤིང་ཁ་བ་བུ་་་་
ཡུག་འཚུབ་པས་གྲང་རེག་བཟོད་དཀའ་ཡང་བྱིས་པ་
ཚོར་མཚོན་ན་ཆེས་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ནམ་དུས་ཤིག་་་་་་་་
ཡིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།ང་ཚོས་གངས་རྩེད་ཡིད་་་་་
ཚིམ་པ་ཞིག་རྩེད་ཆོག་པས་ཡིན།ང་ཚོས་གངས་མི་་་་
བཟོ་བ་དང་གངས་རྡོག་བཞུ་རེས་བྱེད་ཅིང་ཁོ་ར་་་་་་་
ཁོར་ཡུག་གང་སར་དགོད་སྒྲས་ཁེངས།
དེ་ནི་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་གྱི་དུས་བཞིའི་རྣམ་པ་ཡིན།
ང་ནི་ནམ་ཡང་ཕ་ཡུལ་ལ་དགའ་ཞིང་དུངས།

༄༅་།ང་ཡིགྱི་ཕ་ཡུལ་།
སློབ་མ།བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

༄༅་།གལ་ཏེརྗེ་ཨ་མ་མརྗེད་ན་།
སློབ་མ།ཚེ་དབང་སྒྲོལ་མ།

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སྔས་སུ་་་་་་
བཅོལ་ལ།རྩེད་སྒྲ་དང་དགོད་སྒྲ་ཡིས་ཁེངས་པའི་བྱིས་་་་
དུས་ཀྱི་རྨི་ལམ་འཇམ་པོ་ཡང་ཡང་བློ་ངོར་བཅགས།
ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལོ་ཟླ་མང་པོ་རྡོག་པས་བརྫིས་ལ།མངར་་་་་་་
སྐྱུར་གྲོ་ཆང་བསྲེས་པའི་འཚོ་བ་གསར་པའི་ཕྱོགས་སུ་་་་་་་་
གོམ་ཁ་བསྒྱུར།མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཕ་ཡུལ་ནི་ང་རང་་་
སྐྱེ་ཞིང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་སའི་གནས་མལ་ཞིག་ཡིན་་་་་
ལ། གཅེས་པར་འོས་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཡར་ཆབ་སྔོན་མོ་ནི་་
ང་རང་གཉོམ་ལག་རྒྱས་སའི་ཟུངས་ཁྲག་དྲོན་མོ་དེ་ཡིན།
ཕ་ཡུལ་ནི་སྔར་བཞིན་ཞི་བདེ་ལྷིང་འཇགས་དང་།
བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་རབ་ཏུ་བཞད་པའི་མེ་ཏོག་ལྡུམ་་་
ར་ཞིག་ཡིན་ལ།ཕ་ཡུལ་གྱི་དྭངས་ཞིང་གཙང་ལ་གཡའ་་་
ངོ་དག་པའི་ནམ་མཁའ་སྤྲིན་དཀར་གྱི་ཚོམ་བུས་རབ་ཏུ་་་
བརྒྱན། ཕ་ཡུལ་གྱི་ཞོགས་པའི་ཁྱིམ་དུད་རེ་རེའི་སྔོ་ལྷོག་་་
ལྷོག་གི་དུ་སྤྲིན་ལས།ཕ་ཡུལ་ལ་སྔར་བས་མཛེས་སྡུག་གི་་
མགུལ་རྒྱན་ཐོལ་པ་ཞིག་སྤྲད་ལ།སྣ་ཚོགས་བྱ་བྱིའུ་ཡི་་་་་་་
གསུང་དབྱངས་སྙན་མོ་ལུས་སེམས་གསོ་བའི་དཔལ་དུ་་་་་
ཤར།

ཕ་ཡུལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་གླང་ཆེན་འཕྲེད་ཉལ་ལྟ་བུའི་
ས་འཛིན་དཀར་པོ་མུ་ཁྱུད་སྟར་དུ་མཛེས་ལ།བརྗིད་་་་་་་་
ཉམས་དལ་གྱིས་བཞུར་བའི་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོས་ཡངས་
པའི་ཞིང་ཐང་ཡོངས་སུ་བསྐོར་ཞིང་།ལྷག་བསམ་གྱི་་་་་་་་
ལས་དབང་གཅིག་ཏུ་འཁྱིལ་བའི་སེར་བྱ་ངང་པའི་སྙན་་་་
པའི་དར་དིར་དབྱངས་ཀྱིས་དགའ་བ་འབུམ་དུ་འཕྲོགཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ཐང་གྲུ་བཞི་ལས་་་་་་
ཐོན་ཁུངས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་འབྲུ་རིགས་སྙེ་མའི་རྦ་་་་
རླབས་དགུང་དུ་འཕྱུར་བཞིན།དཀའ་སྤྱད་ལས་ལ་་་་་་་་་་
བརྩོན་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ནི་སེམས་བག་ཡངས་ལ།
དགའ་སྤྲོ་འཕེལ་བའི་ཞི་མཐུན་མཉམ་དུ་གནས་པའི་་་་་་་་་
དེང་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་གསར་པར་གཅེས་སུ་འཛིན།
མདོར་ན།ཕ་ཡུལ་ནི་ངའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་དགོད་སྒྲ་་་་་་
འཆོར་སའི་གནས་མལ་འཇམ་པོ་དེ་ཡིན་ལ།ངོ་མཚར་་་་
ཆེ་བའི་ན་མཉམ་དུས་གྱི་རྩེད་ར་གྲུ་བཞི་དེ་ཡང་ཡིན།
འདི་ན་ངའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒོ་ཡངས་པའི་དགའ་སྐྱོ་་་་་་་་
ཟུང་གི་ལོ་རྒྱུས་རབ་རིབ་དང་།ཞེན་ཆགས་ཀྱི་གཡབ་མོ་་
བསྐོར་སའི་གནས་དམ་པ་དེའང་ཡིན།

༄༅་།ཕ་ཡུལ་གྱིགྱི་དྲན་པ་རབ་རགྱིབ་།

ཨ་བ་ཟླ་དོན།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ངོ་མཚར།