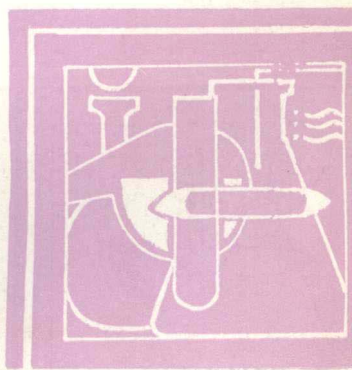
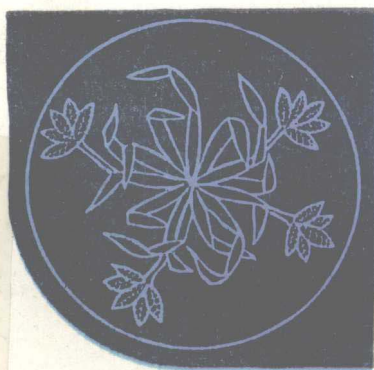


# བཤམ་པའི་ཅེ་གཤམ་ལ།

35



ཆེས་བྱའི་རིགས་མ།

35

མི་རིགས་དང་ལྷན་ཁང་།

ཅུ་མ་གྲིག་འགན་ཁུར་པ།      བེའུ་པའི་དབྱིན།      ཡུར་ཁོ།  
ཞུ་དག་གཏོང་མཁན།      ཡུར་ཁོ།      མཆོས་ལྷན་ལྷ་མ།      བཟ་གིས།

གིས་བྱའི་ཐེགས་མ།

(དེབ་ 35 པ)

《གིས་བྱའི་ཐེགས་མ》 ཅུ་མ་གྲིག་ཚེ་རུང་གིས་ཅུ་མ་གྲིག་བྱས་པ།

\*

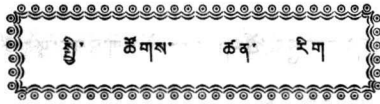
མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 4 པར་པར་གཞི་ 1 བོ་བསྐྱུགས་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 4 པར་པོ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 བོ་བསྐྱུབ་པ།

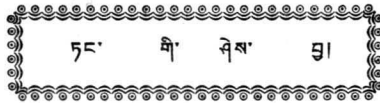
དེབ་རེར་ ཟླ་ 0.34

# དཀར་ཆག



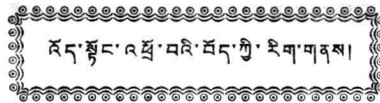
འབྲུང་ལྷན་གྲུབ་སྐམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྒྱུ་མཉམ་བྱེད་སྒྲིལ་ཤོར་

ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་ལྷན། ..... མ་ཤར་གྲུབ་སྒྲིལ་བྱེད་པ། ( 4 )



ཏང་ལྷན་གསར་བས་དཔེ་བཅའ་འཛག་དཔྱད་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

..... མགོན་དང་ལྷན་པུཌ། ( 12 )



མགས་ལྷི་བལྟན་བཅོས། (བདམས་བཞེད) ..... གཤམ་ཆའི་བཟ་སྐུ་ལྷན་བཅམས། ( 17 )

ལྷ་ས་མཆོན་ལམ་ཆེན་མོའི་ཤོར་རྒྱུ་ལྷན་པུཌ། ..... ལྷ་པོ་རྒྱ་ལྷན་ལྷན། ( 25 )

འབྲུབ་ཡིག་འབྲི་བྲགས་ཁ་བས་རྒྱུ་ ..... བཅེད་ནམས་ལྷ་མཆོན་ལྷན། ( 34 )

《གཏམ་བུ་ཆེ་ལྷི་མཆོད་གར》ལྷི་མོ་སྒྲིལ་དོན་དཔྱད་འགྲུབ་ཞིག་མཛད་ཅམ་

ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ ..... མ་དགའ་ནས་ལྷན། ( 37 )

ཆན་ རྒྱ་ ཏང་ ལག་ ཅལ།

མི་རི་རིགས་ཀྱི་མངའ་ རྒྱལ་སྤྱོད། ..... ཏང་ཏང་ལྷན་ཆགས་ཀྱིས་བཟུང་། ( 41 )

ཐལ་ཀའི་ཁྱིམ་ཆེན་ནང་གི་གསར་སྐྱེས་ལུ་ཆུང་——སྐབས་ ལྷན་ ཐལ་ཀ

..... ལྷན་ཁོས་བཟུང་། ( 51 )

གཟུགས་ཁམས་ཏང་འཛུགས་བཞུགས།

མི་ལྷན་དབང་པོའི་ནང་གང་དང་གང་གིས་བརྗེ་མཁུན་ལྷན་ཆགས་གས།

..... བཟུང་ནམས་ཆ་ ཏང་གིས་བཟུང་བ། ( 56 )

ཉིན་གང་རིང་གི་མི་ལྷན་ཁམས་ཀྱི་ཕྱིར་ཅོམ། ..... ལྷན་ལ་སྐྱེས་ལྷན་ཀྱིས་བཟུང་བ། ( 59 )

གཉིད་ཚོགས་ལ་དང་ལྷན་ལྷན་བཏོད་ཐང་། ..... རྒྱ་ལྷན་ཀྱིས་བཟུང་། ( 62 )

མོད་འཛུགས་ལྷན་ཆུང་ལས་བཟུང་བའི་ལྷན་ཆུང་གི་གསར་བ།

..... ཏང་ལྷན་ཀྱིས་བཟུང་། ( 64 )

མཚར་ གཏམ་ རྒྱ་ བའི་ ལུ་ ཏམ།

ལྷན་ཆགས་ནང་གི་“ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་བཟང་ཅན་” ..... རྒྱ་ལྷན་ཀྱིས་བཟུང་། ( 68 )

བའི་ལྷན་གིས་ཁྱེད་དོན་སྐབས་ཀྱིས་བཟུང་བ། ..... རྒྱ་ལྷན་ཀྱིས་བཟུང་། ( 71 )

ཅན་ སྒྲ་ བཞི་ ལེགས་ བཞད།

པ་སྒྲ་སྒྲུང་སྒྲུང་གཞིན་ཅུ་ཅེས་གནང་བའི་འཁྲིན་མིག་ཅིག་

..... རྒྱལ་མ་ཁྱུ་པམ་ཀྱིས་བཞུས། ( 74 )

ཐུམ་ ཅན་ མེས་ རྒྱལ།

མའོ་ཅན་ས་ཁྲུལ། ..... སྒྲ་ཅན་ཀྱིས་བཞུས། ( 78 )

ཐུན་ ཁྲུ་ མི་ སྒྲུལ་ ར་ རྒྱད།

ཐུའུ་མའོ་སྒྲུལ། ..... སྒྲ་ཅན་ཀྱིས་བཞུས། ( 82 )

རྒྱལ་ ཁབ་ ར་ རྒྱད།

ཀང་ཀུའོ། ..... སྒྲ་ཅན་ཀྱིས་བཞུས། ( 89 )

མཁུན་སྒྲིག་རྒྱལ་འགོད་ཐེད་མཁན།

མང་མེད་རྒྱུ།

དེབ་འདྲིམ་ས་ཁྲུ་འཁྲི་མཁན།

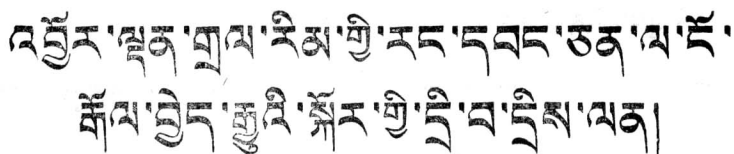
དབྱིན་ཅི་ནན།

བར་བཅུག་སྒྲི་མོ་འཁྲི་མཁན།

མང་མེད་རྒྱུ།

རྒྱལ་སྒྲིག་གི་བར་རྒྱལ་མཁན།

མིའུ་མའོ་དབྱིན།



རིང་ལུགས་ལམ་ལུགས་ཅིས་མེད་ཏུ་བཏང་ནས་མ་ཅ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཐུན་གྱི་...  
 འདྲ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཚུལ་གིར་ནི་གྲང་ཁན་ཏང་གི་འགྲོ་ཁྱིད་ཅིས་མེད་  
 བཏོང་གྱི་དེ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་ལོ་རྒྱུས་ཐབས་ཀྱི་རྒྱན་  
 དང་ཅ་བའི་ཐོག་ནས་གྲུབ་འགལ་ཏུ་ལངས་པ་ཞིག་ཡིན་ལྟོམས། གྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ཀྱིས་  
 མེས་མཆོད་མག་གཙང་བཅད་གྱིས་རོ་ཚོལ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

[illegible]

བ་རེད།

དྲི་བ། འཕྲོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་པོ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་  
ཡིན་ནམ།

དྲི་མ་ལན། འཕྲོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་པོ་བྱེད་པའི་འཕགས་པ་ཅོད་སྤེལ་  
བ་དེ་ནི་ཉག་ཉག་བྱིན་ཡོངས་ནས་དང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྲང་ལྷ་ཆང་འཛམས་ཤོས་  
ཆོག་མ་ཐོངས་གསུམ་པ་ཆོག་མ་ཚུན་གྱི་ལམ་བྱོག་པས་དང་། བྱེད་བྱོག་མ། སྤྱི་རྒྱུས་བཅས་ལག་  
བསྟར་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། དང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྲང་ལྷ་  
ཆང་འཛམས་ཤོས་ཆོག་མ་ཐོངས་དྲུག་པའི་ཤོག་བཏོན་པའི་ལྷ་ཆོག་མ་རིང་ལུགས་གྱི་བསམ་་་་  
པའི་དཔལ་ཡོན་འཇུགས་སྟུན་བྱེད་ལས་གྱི་སྟོབ་སྟུན་བྱེད་བྱོགས་སྟོར་གྱི་ཤོས་ཆེད་ལག་བསྟར་  
བྱེད་རྒྱུ་འོག་རིམ་གཅིག་པོ་ཞིག་ཀྲང་ཡིན། ཀྲང་ལྷ་ཆང་འཛམས་ཤོས་ཆོག་མ་ཐོངས་གསུམ་  
པ་ཆོག་མ་ཚུན་གྱི་ལམ་བྱོག་པས་ནི་ཀྲང་གྲོ་དང་སྟོན་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་ཀྲང་གྲོ་  
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ལྷ་ཆོག་མ་རིང་ལུགས་འཇུགས་སྟུན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་རེད། ལམ་བྱོག་མ་  
འདྲིར་གཞི་ཅ་གཉིས་ཡོད་པ་ཞེ། གཅིག་ནི་ཅ་བའི་ཅ་དོན་བཞི་པོ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་  
དགོས་པ་དང་། གཉིས་ནི་བཅས་སྟུར་དང་། སྟོ་འབྱེད། འཇུག་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་པ་བཅས་  
རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་གཉིས་ལན་རྒྱན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་གང་ཆད་ནའང་མི་  
འགྲིག འཕྲོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་སྤེལ་བ་དེས་ཉག་ཉག་ལམ་བྱོག་པས་འདྲི་སྟུར་  
བཅས་བྱེད་ཅིས་དང་། ད་ཉི་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་སྤྱི་རྒྱུས་སྟུར་བཅས་བྱེད་ཅིས། ཅ་  
བའི་ཅ་དོན་བཞི་པོར་རྟོག་པོ་བྱེད་པས་ཐོག་ཡོངས་རྒྱུ་ཤིང་ནང་ཉིར་འཁྱུར་བ་བྱེད་རྒྱུ་  
འདོད་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འཕྲོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་གྱི་  
ཁྱད་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱིས་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གྲུམ་འཆལ་སྟེ་ཆོག་མ་བཟུམ་ནས་ན་གཞོན་ལ་་་་  
གནོད་སྟུན་བཏང་བ་དང་། བསམ་མོད་དུག་པ། སྤྱིར་འཇུགས་མ་སྟུན་སྤྱིལ་ལ་གཏོར་བཞིག་  
བཅས་སྟུར་དང་སྟོ་འབྱེད་བྱེད་རྒྱུར་འགལ་བྱིན་བཟོ་བ་བཅས་བྱས་པ་རེད། གལ་སྤྱིར་དེ་  
གང་བྱུང་དུ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཤུགས་སྟུན་དེ་མི་དེ་བས་མང་པར་ཡོག་པ་དང་་  
ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་ཁག་གཅིག་གི་ཁ་བྱོགས་བཅུགས་ནས་ང་ཆོད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡིང་ཆ་་  
ཆེ་བའི་ལྷ་ཆོག་མ་ལ་འཁྱུར་སྤྱིར་བས། བཅས་སྟུར་དང་འཇུགས་སྟུན་ཆང་མ་རྒྱན་ལྡན་དང་

ཕྱེད་ཐབས་མེད་པར་འགྱུར།

དྲི་བ། འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱས་ནས་དམིགས་ལྷུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས་དགོས་པམ།

དྲིས་ལན། འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་འཐབ་ཅོད་དེ་གྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན་རྒྱ་ཆེན་ཏང་ཡོན་ནམས་ལ་ཅ་བའི་ཅ་དོན་བཞི་པ་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྱང་ལྷ་ཆང་འཛམས་ཁྲོས་ཆོགས་ཐངས་གསུམ་པ་འཛོགས་ཅུན་གྱི་ལམ་ཕྱོགས་དང་། ཕྱེད་ཕྱོགས། སྤྱི་རྒྱས་བཅས་ཁྲོན་ཡོངས་ནས་གོ་བ་ཡང་དག་ལེན་པ་དང་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་དགོས་པའི་སྒྲིབ་གསེ་ཐངས་གཅིག་གཏོང་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། ད་པེས་གྱི་སྒྲིབ་གསེ་འདི་བརྒྱད་ནས་ཡིན་མིན་གསལ་འབྱེད་དང་། ཁ་ཕྱོགས་ཡོ་བསྟར་། རིས་འཛིན་གཅིག་ལྟར། གོ་རྒྱུགས་མཐོར་འདེགས། རྟིང་འཇགས་མཐུན་སྒྲིལ་སྒྲུལ་འདེད། མི་མང་ཆེ་བར་མཐུན་སྒྲིལ་བཅས་གྱི་དམིགས་ལྷུལ་དུ་སྒྲིབས་པ་བྱས་ཐོག ཏང་ཡོངས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་གྱིས་ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆང་འཛམས་ཁྲོས་ཆོགས་ཐངས་གསུམ་པའི་ལམ་ཕྱོགས་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་སྟར་རྒྱུ་ནི་རང་རྒྱུགས་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་འགྲུལ་རིམ་ཆེར་བཏང་ཞེ། སེམས་འགྲུལ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་བཅོས་སྟར་དང་འཇུགས་སྟར་བྱེད་དགོས།

དྲི་བ། འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ལྡན་རིང་གི་ལས་འགན་ཡིན་ཟེར་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

དྲིས་ལན། འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་དེ་བསམ་པའི་སྒྲིབས་རྒྱུ་ཞིག་བྱས་ནས་ཡོ་བཅུ་ཐུག་ཁ་གསེར་རིང་གནས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཀྱང་གོར་ཡོད་ལ་གྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་ལའང་ཡོད། དེར་མ་ཟད་དེ་གྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དྲུས་རིམ་སྤེལ་པོར་འབྱམས་གནས་བྱེད་གྱི་རེད། རང་རྒྱལ་དུ་རྒྱལ་གྱི་འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་གྱི་བསམ་པའི་སྒྲིབས་རྒྱུ་གྱི་འགྲུལ་རིམ་ཐོབ་ཐངས་པ་དང་། གྲུལ་རིམ་འཐབ་ཅོད་དེ་ཁྲབ་ཁོངས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ལ་ད་དུང་གནས་ཡོད་པ། ཕྱིར་སྒོ་འབྱེད་པའི་ནང་ལ་གཞིལ་ཐབས་མེད་པར་འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རྒྱལ་སྤངས་སུ་བྱིན་པའི་བསམ་སྒོ་དང་རིག་གནས་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཀྱན་གྱིས། འཕྱོར་ལྡན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་

རྩམ་ལན། འཕྱོར་ཐུང་གི་མིའི་མི་ལྟེ་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩོམ་ལྟེ་དང་པོའི་འཕགས་ཅོད་དེ་  
 བན་ཏན་གྱིས་ཏང་ནང་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་དཀོས་པར་མ་ཟད་གཙོ་བོ་ཆབ་སྲིད་པས་མ་ཆོད་པ་  
 ཁྲུལ་ཁྲོད་ས་ནང་དུ་སྒྲེལ་དཀོས། གནད་ཆེ་ས་ནི་ཅ་པར་གྱུར་པའི་ཆབ་སྲིད་ཅ་དོན་དང་ཆབ་  
 སྲིད་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན་གཙོ་  
 བོ་ནི་གྲང་ཁན་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་དང་ཁ་ཐུག་ཅིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་...  
 ཅིས་མེད་གཏོང་ཅིས་བྱེད་པའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་པས་མ་པའི་ཆབ་སྲིད་རྒྱུན་ལ་རྩོམ་ལྟེ་དང་རྒྱ་དེ་  
 རེད། དཔལ་འཕྱོར་བཅས་རྒྱུར་གྱི་སྤྱིད་རྒྱས་དང་། སྤང་གཞུང་གྱི་སྤྱིད་རྒྱས། ཆན་རིག་  
 ལག་ཅུལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ ཅོམ་རིག་རྒྱུ་ཅུལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་དང་མདོན་ཅུལ་གྱི་རྟག་ཞིབ་བཅས་  
 དང་། དེ་བཞིན་མི་ནམས་ཀྱི་ནམ་རྒྱུན་གྱི་འཆོ་བ་དང་ལུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་མེད། འཕྱོར་  
 ཐུང་གི་མིའི་མི་ལྟེ་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩོམ་ལྟེ་དང་པོའི་འཕགས་ཅོད་པ་དེར་གོ་དོན་དེས་ཅན་ཞིག་...  
 ཡོད་པས་དེའི་ནང་དོན་གང་གྱུར་དུ་ཁ་ཆོན་བྱེད་མི་ཆོག ཏང་ནང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་  
 སྤྱིད་ལྟེ་དང་རན་ཅུལ་དུ་གྱུར་པའི་སྤང་ཅུལ་ནམས་གནད་དོན་ག་རེ་ཡིན་ན། ཐག་གཅོད་  
 ག་རེ་བྱེད་རྒྱ་ལས་འཕྱོར་ཐུང་གི་མིའི་མི་ལྟེ་རང་དབང་ཅན་དང་ལུང་འབྲེལ་བྱེད་མི་ཅུང་། ད་  
 རེས་ཀྱི་འཕགས་ཅོད་འདི་དམངས་གཙོའི་ཏང་པའི་དང་དང་བྱིའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ནམས་དང་ཐག་  
 མོར་འབྲེང་བྱེད་བྱེད་མི་ཆོག འབྲེལ་ཡོད་ཏང་ཅ་འཇུགས་ཀྱིས་དུས་ཐོག་ལ་ཏང་བྱིའི་མི་  
 དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ལ་གནས་ཚུལ་ཡོངས་བསྐྱེད་པར་ཡིག་གཏོར་དཀོས་ཤིང་། ཁོང་  
 ཚོས་རྒྱ་ན་བཅོད་ཀྱི་པས་མ་འཆར་འདོན་པར་དགའ་བསྐྱེད་དཀོས་པ་དང་ཁོང་ཚོའི་རྒྱར་...

འཕྲོ་མ་གྱི་ལྷན་པ་འདྲན་ཤིང་བྱེད་དགོས།

དྲི་བ། འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་པ་ལྟེན་གྱི་འཕམ་ཅན་དེ་དང་ནང་ལ་ཆོད་འཛིན་དམ་པོ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

རིས་ལན། འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་པ་བྱེད་ཀྱི་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཅ་མར་བྱུང་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཅ་དོན་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་དེ་རེད།

ཅ་མའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཅ་དོན་ནི་གྲུང་ཁྲན་དང་གི་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཀྱན་འཁྲུངས་བྱེད་ཀྱི་དེ་རེད། ཅ་མའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱུགས་ནི་ཁྱེ་ཆགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལས་ཏུ་འཕྲོ་ཀྱི་དེ་རེད། གནད་དོན་འདི་གཉིས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་སྲུབ་མིན་གྱི་འགག་ཅ་ནི་སྲིད་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྲུང་ཁྲན་དང་ནང་ཁུལ་ཏུ་རྟོག་འཛིན་གཅིག་གྱུར་བྱེད་སྲུབ་མིན་དང་གོམ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གྱུར་བྱེད་སྲུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་གྱི་བསམ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་ནང་ལ་བྱུགས་ཀྱིན་ངེས་ཅན་གྲིག་ཐོབས་ཡོད་པ་དང་དང་ཡོན་ཏྲུང་གས་དང་དང་གི་ཅ་འཆུགས་ཏྲུང་གས་ཐིག་གིས་འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་གྱི་ཐོ་དང་གཞོན་འཆར་ད་དུང་རྟོག་འཛིན་འདང་ངེས་ཐིག་བྱས་མེད་པར་མ་ཟད་ཐ་ན་ཅ་མའི་ཅ་དོན་བཞི་ཐོ་དང་ཀྱུང་འགལ་བྱེད་པའང་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་འཕམ་ཅོད་བྱེད་ཀྱི་དེ་དང་ནང་ལ་ཆོད་འཛིན་དམ་པོ་བྱེད་དགོས།

དྲི་བ། ཉར་སྲིད་དམག་གི་ལས་ཁུངས་དང་། ཁྲོད་ཁྲིའི་ཁེ་ལས་དང་དོན་ལས། མི་དམངས་བོད་མི་འཁྲོལ་དམག་དང་ཁྲོད་གསལ་བཅས་ཀྱིས་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་མཁམ།

རིས་ལན། ལས་ཁུངས་དང་ཁྲེ་ཁག་དེ་དག་གིས་གཙོ་བོ་ཀྱི་ཆེད་དང་ཡོན་ནམས་ལ་དང་ཕྱུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་གསེབ་གཏོང་བྱེད་དེ་རེད། ཁྲོད་གསལ་ཏུ་ཅ་མ་ནས་བྱེད་མི་དགོས། ཁྲོད་གསལ་གྱི་དང་གི་གཞི་རིམ་ཅ་འཆུགས་གི་དང་དག་ཐེར་ནི་ཁྲོད་བཞིན་ཁྲུང་དབྱང་དང་དག་ཐེར་གྱི་མཆུབ་ཁྲིད་ལས་གཤིན་མེད་ལྟན་ཁང་གི་བཀོད་སྲིག་ལྟར་བྱེད་དགོས།

དྲི་བ། འཕྲོ་མ་ལྷན་གྲུལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་པ་བྱེད་ཀྱི་ཀྱན་གྱི་དབྱེ་མཆོམས་ཐོག་ལ་གསལ་གསལ་བྱེད་དགོས་པ་ག་ཤེ་ཡོད་དམ།

སྤྱི་ལོ། ༥༣༥། མོག་མཐའ་པར་གསུམ་ཏུ་ཤར་ཚུགས་ཀྱི་སྐབ་གསེ་གཏོང་རྒྱ་  
 གཙུ་བ་བྱས་ནས་མི་ཆེས་མང་ཆེ་པར་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་རྒྱ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས། ཆགས་  
 པར་མོག་མཚན་གསལ་གྱིས་མིང་ བཏོན་ བས་སྒྲིན་ བརྟེན་ ཏུ་ ཅ་ འཇུགས་ གྱིས་ ཆད་པ་  
 བཅད་ པ་ནི་འཕྱོར་ རྒྱན་ གལ་རིམ་ གྱི་རང་དབང་ཅན་ཉུང་སྒྲིག་ མཚན་གསལ་ཏུ་བྱེད་མཁན།  
 སྐབ་གསེ་ཡང་ཡང་བཏང་ནའང་ཡོ་བསྟར་མི་བྱེད་མཁན། རྒྱགས་ཀྱིན་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་མཁན་བཅས་ཀྱི་ཏང་ཡོན་ཉུང་གསུམ་ཁོ་ན་ཡིན། མི་དེ་ཙམ་ཆ་མཚན་ན་ལྟར་བཞིན་ལས་  
 ཀ་འོས་འཆམ་བཞེད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཁོང་ཆོད་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་འདྲན་སྒྲིལ་དང་...  
 ཁོང་ཆོད་སྒྱིད་མངས་ཀྱི་དྲུང་ཆར་བཙུ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ཁོང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་  
 འཁྲལ་དངོས་གནས་བཅས་སྒྱུར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆབ་སྲིད་མོག་ལ་ཡོད་ཆེས་བྱེད་དགོས། མོ་  
 མཐུན་འགའ་ཞིག་གིས་རྒྱ་དུ་རིམ་ལྔ་བའི་ནོར་འཁྲལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འཇུག་ན། ཏང་གི་འཆ་  
 བའི་ཆོགས་འདྲི་མོག་སྟེ་མཐུན་ལྟ་བུརི་སྒྲིན་རྟོག་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་  
 འཆར་ཉར་འཇུག་བྱེད་ཆོག ཆེས་ཐུ་བྱ་སྒྲིད་དངོས་ཀྱི་མོག་ལ་ཏང་གི་ཅ་འཇུགས་ཀྱི་སྒྲིག་  
 བྱས་སྟངས་ན་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་དམིགས་ལུལ་བཅངས་ནས་ཁོང་ཆོད་ལོ་རྟོགས་མད་པར་དང་...  
 རྒྱ་དུ་རིང་པོས་རེ་སྒྲིག་དང་ཐབས་མཁས་ཀྱི་མོ་སྒྲི་འབྱེད་ཐབས་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ།

ཆབ་སྲིད་བསམ་མྱོད་ཁྲུབ་ཁོངས་ནང་གི་གཡས་ལྷུང་ནོར་འཁྲལ་ཡོ་  
 བསྟར་བྱེད་དགོས་ན་ངེས་པར་ཏུ་ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྲང་ལྷུ་ཆར་འཇུགས་ཀྱིས་...  
 ཆོགས་ཐངས་གསུམ་པ་འཆོགས་ཚུན་གྱི་ལམ་ཕྱོགས་དང་། བྱེད་ཚུགས། སྲིད་ཆུས་བཅས་  
 ཆད་གཞི་བྱས་ནས། “གཡོན”ཀྱིས་གཡས་ལ་དགག་པ་བྱུག་རྒྱ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་  
 ལྟེ། འཕྱོར་ལྟ་ལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྟོག་ལྟེད་པར་ཁ་གཡས་ནས་བཅས་སྒྱུར་  
 དང་། སྒྲི་འབྱེད་པ། འཁྲལ་པོ་བཅས་བྱེད་རྒྱུར་པར་བཞགས་ཅ་པ་ནས་བཟོ་མི་ཆོག

གསུམ་པ།

“མེ་རྟོག་མཉམ་བཞེད་དང་མཁས་བརྒྱ་འབྲན་མྱེད”གི་བྱེད་ཚུགས་རྒྱན་  
 འཁྱོངས་བྱེད་དགོས། རྒྱ་མཐུད་ནས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱིས་  
 མར་ཁི་མི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱུད་ནས་རང་ལུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་  
 དངོས་གཞིར་བརྒྱུད་ལྟེ། སྒྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེད་རབས་ཅན་གྱི་འཇུགས་སྒྲིན་དང་།  
 བཅས་སྒྱུར། སྒྱི་ཕྱོགས་ལ་སྒྲི་འབྱེད་པའི་བཅས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་



གོག་ཐད་ཀར་མི་སྒྲེར་ལ་འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པའི་ནམ་པའི་གོག་གི་ཅ་དོན་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲིན་  
 བརྗོད་བྱས་ནས་ཡིན་མེན་དབྱེ་འབྲེད་གསལ་བྱེད་དགོས། ཡིན་ནའང་མི་ལ་སྒྲེད་ར་གཏོང་  
 བ་དང་ཆོག་མཚན་འདེབས་པའི་རང་བཞིན་ཡོད་པའི་ཡི་གེ་དང་ཟུར་ཟའི་རི་མོ་གང་ཞིག་  
 ཡིན་ཏུང་འདོན་མི་ཆོག གལ་སྲིད་སྒྲིན་བརྗོད་གཟེད་མཁན་ལ་དངོས་གནས་སྒྱུ་མཚན་ཅན་  
 གྱི་ཅོད་ལན་གྲུག་གྱུ་འདུག་ན་ཆོག་པར་གོག་ལ་འཁོད་དགོས།

རྒྱ་བ། འཕྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱེད་སྒྱུ་དང་བཅས་  
 སྒྱུར་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་སྒྲོ་འབྲེད་སྒྱུ་བར་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ལན། འཕྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱེད་སྒྱུ་དེས་བཅས་  
 སྒྱུར་དང་སྒྲོ་འབྲེད་བྱེད་སྒྱུར་སྒྲིན་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ད་དུང་བཅས་སྒྱུར་དང་  
 སྒྲོ་འབྲེད་ལ་སྒྲལ་འདེད་གྱི་རྒྱས་པ་ཐོན་པས། དེ་ནི་བཅས་སྒྱུར་དང་སྒྲོ་འབྲེད་གཉིས་བདེ་  
 གྲག་ངང་སྒྲེལ་སྒྱུ་འགན་ལེན་ཡོང་བའི་ཆ་ཁྱེན་མེད་དུ་མི་ཏུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་སྒྱུ་མཚན་  
 བོ། དང་པོ་འཕྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱས་པ་བརྒྱད་བཅས་སྒྱུར་...  
 དང་སྒྲོ་འབྲེད་བྱེད་པར་ཤིང་འཇགས་མཐུན་གྱི་ཆབ་སྲིད་འཁོར་ཕྱག་ཞིག་གསར་སྒྲིན་...  
 བྱེད་ཐུབ། གཉིས་པ། འཕྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་རང་དབང་ཅན་ལ་རྩ་ཁྲོལ་བྱས་པ་བརྒྱད་  
 སྒྱུར་ལས་ཕྱག་པའི་སྒྲོ་ནས་ཅ་བའི་ཅ་དོན་བཞི་པོ་རྒྱན་འཁོར་ས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་བས།  
 བཅས་སྒྱུར་དང་སྒྲོ་འབྲེད་བྱེད་སྒྱུ་དེ་ཁ་ཕྱོགས་ཡང་དག་པ་དེད་ནས་བདེ་གྲག་ངང་མདུན་  
 དུ་སྒྲིད་སྒྱུ་འགན་ལེན་ཡོང་ཐུབ།

(ཅ་རིང་གཟུ་སྒྲིན་གྱིས་བསྒྱུར་པ)



# ཏང་གི་ཤེས་བྱ

## ཏང་ཡོན་གསར་པས་དམ་བཅའ་འཛིག་ དཔོན་དོན་ཅི་ཡོན་ནམ།

ཐེ་པ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐངས་ཡོང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ནང་དུ་“ང་རང་ལས་ ཞོར་སླབ་...”  
སློང་འཛིན་གྱར་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སློང་བྱེད་པ་ཆེ་བས། ཏང་ཡོན་གསར་པ་དང་  
ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་པའི་དམ་བཅའ་འཛིག་པའི་ཆོག་ལས་འདྲུར་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་པར་བརྟེན། ཏང་  
ཅི་འཕྲིན་གསར་པ་ལ་སློབ་བཞུགས་ཡོང་། དོན་དུ་དམ་བཅའ་འཛིག་པ་ནི་  
ཆོ་ག་ཅམ་ལས་སྤྱོད་པ་ཅི་ཡོན་ཅེས་འཁང་ར་དང་བཅས་ཏེ་སྤྱང་མེད་ཀྱི་ནམ་...  
འགྱུར་འཛིན་པ་དེར་ང་ཏ་ཅང་མི་འཕྲད།

ཏང་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་དམ་བཅའ་འཛིག་མུང་བའི་མི་ཞིག་ཡོན་ཕྱིན་ཆང་  
མར་མཛད་སྒྲི་དེ་ནི་ཏ་ཅང་རམ་བཞུགས་ལྟོན་ཞིང་མི་ནམས་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་...  
ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། ཏག་པར་མི་ནམས་ཁྱེད་དང་བཅེ་དུང་གི་ཐ་སྲུང་ནམ་  
མཁའི་མཐོངས་སུ་འཕྱུར་བའི་མུང་ཆོར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོན་པ་རེད། དེར་བརྟེན། ཏང་  
ཡོན་ཆུན་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ལོ་བཅུ་ཕྱག་ཁ་ཤས་འདས་པའི་རྗེས་སུ་འང་ད་...  
དུང་རང་ཉིད་ཏང་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་དམ་བཅའ་བཞག་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་...  
པོར་སེམས་ལ་ངེས་ཡོད་པ་རེད།

དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་མེད་ཏེ་རྟོའི་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་བཤད་ན། ཁོང་ཉིད་  
ལོ་རབས་དྲུག་ཕྱི་པའི་མཁའ་ཅོམ་ལ་བཅོན་ལ་བཅུག་ནས་མནར་གཅོད་ལ་ང་བ་  
འཁེལ་མུང་མོད། འོན་ཀྱང་ལོ་བཞི་བཅུ་ཉི་ལྔ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཁོང་གི་ཐུགས་  
སུ་ངེས་ཡོད་པ་རྟེ། “ཉིན་ཞིག་གི་མཆོན་མོར་ཏང་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་པའི་དམ་བཅའ་

མཛད་མྱོད་དེ་བཅིང་ཉམས་ལུན་པའི་ངང་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། བྱང་ཐོག་དུ་མར་ཁི་  
 སི་དང་ཨེན་གེ་སི་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་བརྟན་(དྲིང་ཡིན་གྱིས་བྲིས་པ)དང་‘འཛམ་’  
 སྒྲིང་ཡོངས་ཀྱི་འཕྱོར་མེད་པ་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་གྲུང་ཁན་རིང་ལུགས་སྤྱི་ཚེ་  
 ཀྱི་དོན་དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་ཞེས་པའི་འཕྲིད་བྲག་ལ་སྦྱར་ཡིག་བཅས་.....  
 བྲག་ལ་འདུག་.....བདག་གིས་གྲུང་གོ་འུ་གསར་བཛེ་དང་། འཛམ་སྒྲིང་གི་གསར་  
 བཛེ། གྲུང་ཁན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་བཅས་ཀྱི་དོན་དུ་ཆེ་གང་འབད་བཅོན་  
 དང་ཡོད་དག་སྒོས་གཏོང་བྱ་བྱ་དང་། དགོས་ངེས་དང་ཐུག་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 སྤྱོད་གྲུང་འབྲེལ་བྱའི་འདུན་པ་མཚན་པ་ཡིན། ཚུལ་དེའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཏ་  
 ཅང་ཟབ་པོ་ཞིག་བཞག་འདུག”ཅེས་གསུངས།

བག་ཆགས་དེ་འདྲ་ཟབ་པོ་ཞིག་བཞག་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་དང་  
 གི་སྤྱི་ཆེན་དུ་འཇུག་མ་ཐག་ལག་ངར་བསྐྱེངས་ནས་དང་ལ་དམ་བཅའ་བཞག་པས་  
 བ། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲ་སྤྱོད་སྤྱོད་འགོ་བཙམས་པ་སྟེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྟག་པར་བཤད་  
 པའི་“ཁྲ་སྤྱོད་གཉིས་པའི”འགོ་བཙམས་པ་མཚན་པའི་ཁྱེན་གྱིས་རེད། དུས་  
 དེ་ནས་བཟུང་འཆོ་བ་གསར་པར་རྩལ་ཞིང་འཐབ་འཛིང་གསར་པ་བྱེད་དགོས།  
 དེ་འདྲ་ཡིན་སྟབས་དམ་བཅའ་བཞག་པའི་ཚུལ་དེ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་སུ་དོ་  
 ལ་རི་མོ་བཞོན་པ་ཆེ་བཞེན་གསལ་པོར་ངེས་ཐུབ། སྤྱོད་བརྟན་《འོད་མདངས་  
 ཆེན་ཆེན་འཕྲོ་བའི་སྐར་དམར་》ཞེས་པའི་ནང་གི་དུང་ཅི་འུ་མས་དམ་བཅའ་.....  
 བཞག་ཆེས་དགའ་བ་འབྲུམ་གྱིས་སྦྱོར་ཏེ་སྐད་ཅིག་ལ་གཅེས་བུ་པང་ལ་བཅངས་...  
 ཏེ་“ཨ་མ་དེ་ནས་བཟུང་དང་གི་མིར་གྱུར་སང”ཞེས་བཤད་པ་རེད། དམ་བཅའ་  
 བཞག་པ་ན་དང་གི་མི་ཡིན་ཟིན་པས་དུས་གཏན་དུ་དང་གི་ཆེས་སུ་འབྲངས་.....  
 དགོས་ཤིང་རྩ་ལོག་མི་ཚག་གོ།

ང་ཚོའི་དང་ལ་ཐུར་ནས་བཟུང་དམ་བཅའ་འཛོག་པའི་གོམས་སྤྱོད་ཡོད།  
 འོན་ཀྱང་དང་ཐོག་ཆང་མ་ད་ལྟ་ནང་བཞེན་དང་གི་དར་ཆ་བྲག་ལ་ནས་རམ་.....

བཞིན་ལྷན་པའི་མཛད་སྒྲིལ་ཚུགས་པའི་ངེས་པ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྐབས་  
 དེར་ཏང་གསར་བའི་གནས་སུ་བསྐྱད་ཡོད་པ་དང་གས་གར་དཀར་པོའི་འཛིགས་  
 རྒྱལ་གི་ལྷན་པས་ཁོངས་ཡོད་པའི་ཁྱེན་གྱིས་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཏང་ནང་བསྐྱ་  
 ལེན་བྱས་པའི་ཏང་ཡོན་གསར་པ་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་ཏང་གི་ཅ་འཇུགས་འགན་  
 ཁུར་པས་(ཡང་ན་རྩ་སྤྱད་བྱེད་མཁན་)ཁོ་གཟི་བཞིན་ལྷན་པའི་གྲང་ཁན་ཏང་ཡོན་  
 དུ་དངོས་སུ་གྱུར་ཅེས་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་པ་དང་སྐྱགས་ཅ་འཇུགས་གྱིས་ཁོར་.....  
 བཏོན་པའི་ཏང་ཡོན་གྱིས་བཙི་སྤང་བྱ་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྤང་བྱ་ན་མས་ནན་ཏན་གྱིས་  
 ཉན་ལེན་བྱེད་དགོས། སྐབས་དེའི་སྤང་བྱའི་ནང་དོན་འདི་ལྟ་སྟེ། “ཏང་གི་ཅ་  
 འཛིན་དང་ཏང་གི་སྤྱི་གཉེན་འཛིན་སྤང་དང་། ཏང་གི་སྤྱི་གཉེན་ལམ་བཙི་སྤང་། ཏང་  
 གི་གསར་དོན་དམ་སྤང་བཅས་བྱས་ཏེ་གྲང་ཁན་རིང་ལུགས་ཀྱི་དོན་དུ་འབད་.....  
 བཙོན་མཐར་བྱིན་བྱེད་དགོས”ཞེས་པའོ། །

དམར་དམག་གི་སྐབས་སུ་ཏང་ཡོན་གསར་པས་རང་ཉིད་གྱིས་ནམ་འགྱུར་  
 མཚོན་པ་དང་དམ་ཚིག་བསྐྱགས་པ་ལུང་ད་དུང་གཅིག་གྱུར་གྱི་དམ་ཚིག་ཅིག་.....  
 མཆིས་ལ། བྲགས་པ་ཅུང་ཆེ་བའི་ཏང་ཞུགས་དམ་ཚིག་རིགས་གིག་ཡོད་པ་  
 ནི་ཚིག་དུག་ཡིག་འབྱུ་ཉར་བཞི་མ(ཁྱ་ཡིག)ཞིག་ཡིན་ཏེ། “གསར་དོན་དམ་  
 སྤང་། སྤྱི་གཉེན་ལམ་བཙི་སྤང་། རང་ཉིད་སློས་གཏོང་། གལ་རིམ་འབབ་ཅོང་།  
 གསར་བཞེར་རྩར་བཙོན། གཏན་དུ་ཏང་ལ་ངོ་མེ་ཡོག”ཅེས་པའོ། དེ་ནི་དོན་  
 གྲིལ་ལ་ཁར་བདེ་བ་ཞིག་རེད།

རི་འགོག་དམག་འཁྲུག་དང་བཅིངས་འགོལ་དམག་འཁྲུག་གི་སྐབས་སུ་.....  
 སྐབས་དུས། ཆ་ཁྱེན་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཚང་མས་དམ་བཅའ་འཛིག་  
 པའི་མཛད་སྒྲིལ་འཇུགས་དགོས་ཤིང་། ཏང་ཅ་འཇུགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་པས་གཙོ་  
 འགན་བཞེས་པའི་འག་ཏང་ཡོན་གསར་པས་ཏང་གི་དར་ཆའམ་ཡང་ན་མར་ཁོ་སི་  
 དང་ལེ་ཉིན་གྱི་སྐྱ་བརྟན་ལ་ཁ་གཏད་ཅིང་ལག་གཡས་པ་བཀྲགས་ནས་དམ་.....