༄༅ གཏམ་དཔེཔེ་རྣ་བའིའི་བུ་རམ་།

འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

3

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

རྩོརྩོམ་རསྙིག་དགའ་ཚལ། ཟླ་བ་ཚེ་རིང་།

2020ལོའི་ཟླ་3ཚེས་1

གློག་རྡུལ་ཡིག་སྒམ།
xzrbwenyifukan@163.com

རྩོརྩོམ་རིརིག་དགའ་ཚལ།

※སྐྱིད་པོ་ལ་སྒུག་ལོང་དང་།
སྡུག་པོ་ལ་སངས་དུས་ཡོད།
※སྐྱིད་པོ་ཤྭ་ཕོའི་རྭ་ལས་རིང་།
སྡུག་པོ་དགོ་ཕོའི་བྲུན་ལས་མང་།
※སྐྱིད་པོའི་ཁ་བཤད་དེ།སྡུག་་
པོའི་སྐྱོ་རོགས་མི་ཡོང་།
※སྐྱིད་པོར་གཉིས་བརྩེགས་་་་་་་
མེད་པའི།སྡུག་པོར་གསུམ་བརྩེཌ།
※སྐྱུར་ཆུས་མྱོས་ནས།སྐྱུར་་་་་་
འགོང་ཤོད།
※ཀོ་བ་གཅིག་ནས་དྲས་པའི་་་་་
རྒྱུན་བུ་དང་།ཤ་ཁོག་གཅིག་ནས་་་་
གཏུབས་པའི་ཏིག་ག
※དཀའ་བའི་དུས་སུ་གྲོགས་་་་་་

པོའི་བཟང་ངན་རྟོགས།འདམ་་་་་་་
ནང་རྟ་ཕོའི་ཤེད་ཤུགས་ཤེས།
※དཀར་མོ་ནས་ཀྱི་གོང་ཐང་་་་་
ཆོད་ཚར་ན།གྲོ་དང་སྲན་མའི་གོང་
ཐང་ཤོད་མི་དགོས།
※བཀའ་མདོ་རྒྱུད་སེམས་དང་་་
མ་འདྲེས་ན།ཆོས་དཔེ་ཀློག་ནེ་ཙོའི་
མ་ཎི་འདྲ།
※བསྐོས་པའི་ལས་ལ་ཟློག་་་་་་་་་་
ཐབས་མེད།དཔྲལ་བའི་གཉེར་མ་་་
འཕྱིད་ཐབས་མེད།
※དཀོན་གཉེར་ཕྱི་བདར་་་་་་་་་་་
མཁས་དྲགས་ན། གསེར་སྐུ་རག་ལ་་
བཏང་ཡོང་ངོ་།

ཨ་མ་བྲོས།
ལྷོ་ཁའི་ཡུལ་འགར་གནའ་བོར་་་་་་་་་་
སྐབས་ཨ་མ་བྲོས（ཨ་མ་བྲལ）ལབ་ཀྱི་་་་་་་་་
ཡོད།ཉིན་གཅིག་ཕ་སྔ་ས་ནས་གྲོངས་་་་་་
པའི་ཕྲུ་གུ་ཞིག་དོན་ག་གེ་མོས་རྐྱེན་བྱས་་་་
ནས་ཨ་མ་བྲོས་ཞེས་གནའ་བསྐྱལ་བས།
འགྲམ་གྱི་སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་ཨ་མ་བྲོས་ཞེས་
གནའ་བསྐྱལ་ན་དོ་དགོང་ཨ་མ་བྲོས་འགྲོ་་
ཀྱི་རེད་ཅེས་ཀུ་རེའི་ཚུལ་དུ་ལབ།ཕྲུ་གུ་་་་
དེས་ཨ་མ་དགོང་མོ་བྲོས་ནའང་ཞོགས་པ་་
ལོག་སླེབས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤད།
བོད་པ་དང་ཁ་ཆེ་བ།
བོད་པ།ཁྱེད་ཚོ་ཕག་པའི་ཤ་མི་་་་་་་་
བཟའ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཡིན།
ཁ་ཆེ་བ།འཕགས་པ་ཁྱེད་ཚོའི་་་་་་་་་
བསྟན་པ་ཡིན་གཙང་ང་ཚོས་ཟས་མེད།
ཤོད་སྟངས་ནོར་བ།
རྒན་ལགས་མཚན་གང་པོ་ཤོ་བརྒྱབ་་
ནས་བསྡད་པ་ཡིན་བཟོ་འདུགཞོགས་པ་
ནག་པང་ཕྱིས་མེད་པ་མཐོང་རྗེས་སྐད་་་་་་
ཤུགས་ཆེན་པོས་ཤོ་རྒྱག་རེས་སུ་རེད།

ནག་པང་ཡང་ཕྱིས་མི་འདུག་ཟེར།
ཆོས་བཤད་པ།
ཆོས་པ་ཞིག་དགོན་པའི་འདུ་ཁང་དུ་
མང་ཚོགས་ལ་ཆོས་ཤོད་བཞིན་པའི་་་་་་་་་་་
སྐབས། གློ་བུར་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་པང་ཁའི་་
ནང་གི་ཕྲུ་གུ་དེ་སྐད་ཆེན་པོས་ངུས་རྐྱེན།
ཆོས་པ་དེས་བདེ་སྐྱིད།རང་གི་ཕྲུ་གུ་ངུ་་་་
མ་བཅུག་དང། དེ་མིན་ན་ཁོ་ཚོ་གཉིད་་་་་
ལས་སད་པ་འདུག་ཟེར།

ཡིད་སྨོན་རྒྱུ་མི་འདུགབསྟན་པ་གསང་སྤྱོད་དུ་བཙོག་པ་་་་་་
གཏོང་སྐབས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་བཙིར་་་་་་་
ཡང་བཙོག་པ་རིལ་མ་ཙམ་ཡང་མ་དོན་་་་་
པར་སྐད་ངན་ཤོར།དེ་ཙམ་ལ་ཚེ་རིང་་་་་
འཚབ་འཚུབ་ངང་གསང་སྤྱོད་དུ་འཛུལ་་་་
ནས་པེ་ལེ་ལེ་ཞེས་བཙོག་པ་བདེ་མོར་་་་་་་་་
བཏང་བའི་སྒྲ་ཐོས།བསྟན་པས་གྲོཌ་པོ་་་
རང་བདེ་པོ་དེ་འདྲ་གཏོང་དུས།ང་དངོས་
གནས་རང་ལ་ཡིད་སྨོན་སྐྱེས་བྱུང་ཞེས་་་་་་
བཤད་པས། ཚེ་རིང་གིས་ཡིད་སྨོན་རྒྱུ་ཅི་་
ཡོད།ང་ད་ལྟ་དོར་མ་འབུད་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར།

ཨ་ཁུ།

འཆར་སྒོའི་གསང་བ་བརྟོལ་ཏེ།
མཛེས་སྡུག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཁྲིད་མཁན་དེ་ཁྱེད་ཡིན།
སྨྱུ་གུའི་རྐྱལ་བ་འགུལ་ཏེ།
སྙན་ངག་གི་རྦ་རླབས་དགུང་ལ་གཏོར་མཁན་དེ་ང་ཡིན།

ལྷོ་ཕྱོགས་འདི་འཇིངས་ཟབ་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་ཡིན་ན།
འགྲན་རྩོད་ནི་འཇགས་དུས་མེད་པའི་རྦ་རླབས་ཤིག་རེད།
འཛམ་གླིང་འདི་འབྱམས་ཀླས་པའི་ནམ་མཁའ་རང་ཡིན་ན།
འགྲན་རྩོད་ནི་མིག་གིས་མ་ཟིན་པའི་གློག་དམར་ཞིག་ཅི་ལ་མིན།

དམར་ཆིལ་ཆིལ་དུ་གཡོ་བཞིན་པའི་དར་ཆ།
ངའི་མེས་པོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བཙིར་བའི་ཟུངས་ཁྲག་ཡིན་ལ།
འོད་ཆེམ་ཆེམ་དུ་འཕྲོ་བཞིན་པའི་སྐར་མ།
ངའི་མེས་པོའི་བློ་རིག་ལས་འཚེར་བའི་
ཟིལ་རྔམ་གྱི་བཀྲག་མདངས་ཡིན།

དམར་མདངས་རྒྱས་པའི་སྐར་ལྔའི་དར་དམར།
འཛམ་གླིང་སྐྱེ་རྒུའི་མིག་གི་དཔལ་དུ་འཆར་བ་ནས་བཟུང་།
འགྲན་རྩོད་ཀྱི་རྦ་རླབས་དྲག་པོར།
བདེན་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཁ་གཏད་བཅགས་པས།
གྲངས་ལས་འདས་པའི་ངོ་མཚར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད།
ཞིང་འདིའི་མངལ་དུ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བལྟམས།

ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་པ་དང་།
དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་ཀྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོས།
ཀྲུང་ཧྭ་ཟེར་བའི་གྱད་མི་ཞིག་རིག་ཨེ་མྱོང་།
གུང་ཁྲན་ཏང་ཟེར་བའི་བདེན་སྐྱོང་པ་ཞིག་མཇལ་ཨེ་མྱོང་།

ཡ་གླིང་ཤར་མ་ན་ངའི་མེས་རྒྱལ་ཆགས་ཡོད།
རི་བོ་དང་ཆུ་བོའི་ཕང་བ་ན་ངའི་མེས་རྒྱལ་འགྱིངས་ཡོད།
ས་འདི་ནི།གསར་རྟོགས་བྱིས་པའི་གསོན་ཤུགས་ཀྱི་རྩེད་ར་ཡིན་ལ།
གནས་འདི་ནི།གནའ་བོའི་ཤེས་དཔལ་གྱི་བང་མཛོད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

དགུང་ཨ་སྔོན་དབྱིངས་ནས་གླག་རྒོད་ཀྱིས་མིག་ཟུང་ཅེར་ས།
ས་དོག་མོའི་ཞིང་ནས་རྐང་གཉིས་ཚོགས་ཀྱིས་མཐེ་བོང་ཀེར་ས།

ཨེ་མ།འདི་ནི་སུ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ།
མིང་ལ་ཀྲུང་གོ་ཞེས་གྲགས་པའི་
སྒལ་ཚིགས་ཀྲོང་ངེར་འགྱིང་པའི་ངའི་མེས་རྒྱལ་ལོ།།
འདི་ནི་མི་རིགས་ང་དྲུག་གི་མགོན་སྐྱབས་ཏེ།
མགོ་བོ་མཐོན་པོར་བཏེགས་པའི་ངའི་མེས་རྒྱལ་ལོ།།

སྐར་ལྔའི་དར་དམར།
མི་ལོ་དུ་མ་དུ་མ་ཞིག་གི་སྔ་རོལ་དུ།
ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རོ་དང་ཁུ་ཚུར་གྱིས།
ཞེ་གནག་པའི་འདྲེ་དམག་གི་མགོ་ལག་བཅད་ཅིང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཟིལ་རྔམ་དང་འོད་ཟེར་བཀྱེད་དེ།
ཁྱོན་ཡངས་བའི་ང་དྲུག་ཁྱིམ་ཚང་གི་དཔལ་ཡོན་བསྐྱངས།

ཀྱེ་ཀྱེ།
ལོ་དང་ཟླ་བ་ཡི་དྲི་ཟའི་བུ་མོ།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྲུང་ཧྭ་ཟེར་བའི་མ་ཡུམ་དེའི་བྱམས་བརྩེ་ཚོར་ཨེ་མྱོང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྲུང་ཧྭ་ཟེར་བའི་ཕོ་རྒོད་དེའི་བློ་གཤོག་རིག་ཨེ་མྱོང་།
དེ་བས་ཀྱང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྲུང་ཧྭ་ཟེར་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱ་སྟག་ཁྲ་བོ་དེའི་
ངར་སྐད་ཐོས་ཨེ་མྱོང་།

༄༅།།དུས་རབས་ཀྱིཀྱི་

རྒྱ་སྟག་ཁྲ་བབོ།
སྲད་འདབ་གསར།

ང་དང་ང་ཡིཡི་མམེམེས་རྒྱལ་།

ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་ནི་ཕྱག་ཟུང་དྲོན་མོ་ཞིག་གིས་བུ་ལོའི་སྐྲ་ལོ་
ཟང་ཟིང་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་དུས་ཀྱི་མིག་མདངས་སྙིང་ཉེ་བ་དེ་ཡིན་་་
ལ། ཁྱིམ་ཚང་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དྲོན་མོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་དཀའ་སྤྱད་་་
འབད་འཐབ་བྱས་པས་དཔྲལ་བའི་གཉེར་རིས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་དལ་་་་་་
བུར་བཞུར་བའི་རྔུལ་ཆུ་དག་ཡིན།དཔལ་འབྱོར་དང་དབང་ཐང་་
གིས་ཕོངས་རུང་།འཇིག་རྟེན་འདི་ན་བུ་ཕྲུག་ལ་ཆེས་རིན་ཐང་་་་་་་
ལྡན་པའི་ནོམ་པ་གནང་མཁན་ནི་ཨ་མ་རེད་དེ།བྱམས་བརྩེ་རྣལ་་་་
མའི་གཉོར་སྐྱོང་ལ་གསེར་དངུལ་གང་གིས་ཀྱང་ནམ་ཡང་མི་དོ་་་་་་་་
བའི་རིན་ཐང་ཡོད།ཨ་མ་དྲན་དུས་འཆར་ཡན་དང་འཁྲུལ་སྣང་་་་་
གིས་བསྣབས་པའི་དོན་སྟོང་གི་ཚིག་སྙན་མཐའ་དག་རྩྭ་ངན་བཞིན་
དོར་ནས།ངེས་པ་དོན་གྱིས་ཨ་མའི་བྱིན་རླབས་དང་བྱམས་བརྩེ་་་་་
ལ་བཀའ་དྲིན་མཚོན་ཐུབ་པའི་ཐ་སྙད་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་དེ་རྣམས།
སེམས་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་མཐུག་པོའི་ཟབ་ས་ནས་ལྷུ་བསྒྲིགས་སྟེ།ཨ་་་་་
མ་ཁོ་ན་མཚོན་ཐུབ་པའི་ཚིག་གི་ཕོ་བྲང་ཞིག་བཞེངས་ཆོགའོན་་་་་
ཀྱང་། དུས་ད་ཆ་ཨ་མ་ནི་ལྗིད་ཏིག་ཏིག་གིས་སྙིང་ཁ་ན་སྒོམ་པའི་་་་
རྒྱང་རིང་གི་སྣང་བརྙན་ཞིགཡུལ་དང་དུས་ཀྱིས་བསྐལ་བའི་ཨ་མ་་
ནི་མེ་འཁོར་དང་གནམ་གྲུ་ལ་བཞུགས་ནས་ལེ་དབར་སྟོང་གི་ཕ་་་་་་་
རོལ་དུ་སོང་ཡང་ཞལ་མཇལ་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན་དུས།ཕ་ཡུལ་གྱི་་་་་་་
པང་ནས་ཀྱང་རང་ཉིད་ནི་རྒྱུས་མེད་གཞན་ཡུལ་དུ་གྱར་བ་ལྟ་བུའི་་་
སྟོང་ལྷང་ལྷང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་ནམ་ཞར་དུ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་དང་བླ་་་
ཡི་གཙུག་ཏུ་ཞོ་ལྟར་ཆགས་འོངས།
ཨ་མའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་ཚད་ནི།ཡར་སྐུལ་དང་་་་་་་་་་་
བསླབ་བྱའི་དཀྲུམ་ཁུས་བརླན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་གསོན་ཉམས་དོད་་་
པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་།ཨ་མས་རང་ཉིད་ནི་ཨ་མ་ཞིག་ཏུ་་་་་
གྱུར་ནས། བྱ་རྒོད་བཞིན་ནམ་འཕངས་གཅོད་པའི་བུ་ཕྲུག་འགའ་་

ཞིག་གསོས་པར་སྤོབས་པ་སྐྱེས་མ་མྱོང་ལ།དེ་དག་གིས་ནམ་ཞིག་་་་
ཤ་རྡོག་འདྲ་བའི་དྲིན་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་མཇལ་ཡོང་སྙམ་པའི་རེ་་་་
བ་ནི་དེ་བས་བཅངས་མ་མྱོང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།རྒོད་པོ་བཞིན་་་་་་
ནམ་འཕངས་གཅོད་ཀྱིན་པའི་བུ་ཕྲུག་དེ་དག་ལ་དྲག་ཆར་རླུང་་་་་་་་
འཚུབ་དང་།ལྷ་འདྲེ་གདོན་བགེགས་ཅི་རིགས་ཀྱིས་གེགས་དང་་་་་་
བར་ཆད་མི་གཏོང་བའི་གསོལ་བ་སྨོན་ལམ་འདེབས་བཞིན་ཡོད།
ཨ་མས་རང་ཉིད་ནི་འཛད་དུ་མེད་པའི་བུད་ཤིང་བཞིན་བསྲེགས་་་་་
ནས་བུ་ལོའི་ལམ་བུ་གསལ་གྱིན་ཡོད།འོན་ཏེ།ཨ་མ་ནི་འཛད་དུ་་་
མེད་པའི་བུད་ཤིང་ཡིན་ནམ།ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་ལ་མུ་མཐའ་་་་་་་་
མེད་པ་ཇི་བཞིན་དུ་ཨ་མའི་ཚེ་སྲོག་དང་ཨ་མའི་ལང་ཚོ་ཡང་བསྐལ་་
པའི་ཁྲོད་དུ་ནར་མར་འབྱམས་ཡོད་དམ།
ཨ་མ་དང་རིང་དུ་གྱེས་རྗེས།ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་ནི་རྣམ་པ་མི་
འདྲ་བ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་མགོ་ལ་ཉི་མ་བཞིན་འཆར་ཡོད་ལ་འོག་ལ་་
ས་གཞི་བཞིན་བཏིང་ཡོད།ཨ་མས་ཚེ་གཅིག་ལ་ཁེ་གྲགས་གཏམ་་་་་
གྱི་འདུན་པ་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་དུ་གནང་མ་ཐུབ་ཀྱང་།ལམ་་་་་་
དྲང་པོ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ནས་རྩྭ་ཉག་མ་ལྟ་བུའི་དམའ་ས་བཟུང་སྟེ་་་་་་
མགོན་ཉི་མ་ཇི་བཞིན་མུན་པའི་གླིང་ན་སྦར་མྱུལ་བྱེད་པའི་ཚེ་སྲོག་་་
ལ་དྲོད་དང་སྣང་བའི་གནང་སྦྱིན་མཛད།འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཞེས་
པ་ངག་རྒྱུན་དང་ལྷ་སྒྲུང་གི་ཁྲོད་དུ་ཆགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན།ཨ་མ་ཁོ་
ན་དོན་དངོས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་རེད།
སྒྱུ་རྩལ་མཁན་པོ་དག་གིས་ཨ་མ་གླུ་ལ་བསྒྲིལ་ནས་ལེན་མྱོང་་་་་་
ལ། ཨ་མ་ཚིག་གིས་བསྐུངས་ནས་བྲིས་མྱོང་།དབྱངས་རྟ་སྙན་་་་་་་་
མོའི་ལྡེམ་འཁྱུག་གི་ཁྲོད་དུ་ཨ་མ་ལ་རྒས་རྒྱུ་མེད་པའི་བཞིན་རས་་་་་་
བསྩལ་ལ། སྙན་ངག་བརྗིད་པོའི་ཚིག་ཟིན་གྱི་དབུས་སུ་ཨ་མ་ལ་་་་་་་
རྫོགས་རྒྱུ་མེད་པའི་འཛུམ་མདངས་སྦྱར་ཡོད།ཨ་མའི་ངོ་གདོང་་་་་་

དང་འཛུམ་མདངས་མཐའ་དག་རྟོགས་པ་དང་སེམས་འགྱུ་ཁོ་ནས་་
བློས་བསླངས་བྱེད་པའི་དུས་མཐའ་ཞིག་ལ་ཐོན་སྐབས།ཨ་མའི་་་་་་
ལུས་ཕུང་དང་བག་ཆགས་ནི་ཅི་འདྲའི་རྒྱང་རིང་ཞིག་ནས་བུ་ལོར་་་་
གཡབ་མོ་བྱེད་ཀྱིན་པ་སུ་ཞིག་གིས་རྟོགས།
ཨ་མའི་དྲིན་ལན་རྫོགས་པར་འཇལ་མྱོང་བའི་བུ་ཕྲུག་རླབས་་་་
ཆེན་ཞིག་སྲིད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ངོས་སུ་ད་བར་དུ་འཁོར་མ་མྱོང་།
འོན་ཀྱང་།བུ་ཚའི་དགོད་སྒྲ་རྣམ་དག་ཅིག་གིས་ཨ་མའི་འདོད་པ་་་
ཡོངས་སུ་ཚིམ་པར་གྱུར་ན།ད་རུང་ཤ་ནས་མཆེད་ཅིང་སེམས་་་་་་་་
ཀྱིས་གཉོར་བའི་བུ་ཕྲུག་མང་པོས་ཨ་མར་འཛུམ་མདངས་ཕྲ་མོ་་་་་་་་
ཞིག་གི་དྲིན་ལན་ཙམ་ཞིག་འཇལ་བར་ལ་རི་ཀླུང་གསུམ་བརྒལ་་་་་་་་
བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མདོག་སྟོན་པ་མཚར།ནམ་ཞིག་ཨ་མའི་་་་་་་་་
བཞིན་རས་རྟོག་འཆར་དང་དྲན་གསོའི་ཀློང་ནས་མ་གཏོགས་་་་་་་་་་
འཕྲད་སྐལ་མེད་དུས།བསྐལ་བརྒྱར་ཟུག་པའི་འགྲམ་ལྕག་ཚ་མོས་་
ཨ་མར་རྟ་རྔ་ཙམ་གྱི་འཛུམ་མདངས་ཕྲ་མོའི་དྲིན་ལན་ཡང་མཇལ་་་་
འདོད་མེད་པ་དེ་དག་གི་ཡིད་ངོར་རྟག་བརྟན་གྱི་རྨ་ཤུལ་འཇོག་་་་་་་
སྲིད།
བྲག་རི་མཐོན་པོའི་སྤོ།ཆུ་བོ་དམའ་མོའི་གཏིང་།གྲོང་ཁྱེར་་་
ཟིང་པོའི་དབྲགཞིང་ཐང་ཡངས་པོའི་ཁྲོད།རྩྭ་ཐང་ཆེན་པོའི་་་་་་་
དཀྱིལ།སེམས་ལ་འཆར་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་རྐང་པས་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་་་་་་་་
པའི་ས་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན།ཨ་མ་ཞེས་པའི་གདོད་མའི་ཐ་སྙད་ཅིག་་་་་་་
གམ་རྟག་བརྟན་གྱི་བྱམས་བརྩེ་ཞིག་ལ་ད་བར་དུ་འབོད་པ་དང་་་་་་་
དྲན་གདུང་ལྷོད་མ་མྱོང་ལ།ཨ་མ་ཞེས་པའི་ལྷ་ཀླུ་གཞི་བདག་གི་བླ་་
ནས་འཕགས་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྐྱབས་གནས་དམ་པ་ཞིག་དུས་
དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བུ་ལོའི་སྐྱིད་སྡུག་འཚོ་བའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་མེ་་་
ལོང་དང་སྒྲོན་མེ་རུ་གྲུབ་ཡོད།

༄ཨ་མ་།

ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ།

ཀྭ་ཡེ་གསོན་དང་སྙིང་གི་སློབ་བུ་ཚོ།།
ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་སྙིང་གཏམ་ཚིག་གསུམ་ཞུ།།
ག་ཆད་མེད་པར་སློབ་གྲྭའི་སྐྱེད་ཚལ་དུ།།
ང་ཚོ་མཉམ་དུ་ཤེས་རིག་སྦྱོང་བར་འབད།།

ཅ་ཅོའི་སྐད་སྒྲ་མ་ཡིན་བཤེས་གཉེན་གྱིས།།
ཆ་ལུགས་ཀུན་མཐུན་གསུངས་པའི་བསླབ་བྱ་དག།
ཇ་ལོ་གསར་པའི་རོ་བཅུད་མྱོང་བ་ལྟར།།
ཉ་ཉོག་མེད་པར་ཡིད་ལ་གསལ་པོར་ངེས།།

ཏ་ལེར་རྒན་གྱིས་འཁྲིད་པའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི།།
ཐ་སྙད་ཙམ་ལའང་གོ་བ་ཡང་དག་གིས།།
ད་ལྟ་ཉིད་ནས་བློ་ལ་ངེས་གྱུར་ན།།
ན་མཉམ་ཁྲོད་ནས་སྦྱངས་འབྲས་གཟེངས་སུ་ཐོན།།

པ་ལོར་གཡུ་བྱུར་བརྒྱན་གྱིས་སྤུད་པ་ལས།།
ཕ་ལམ་ལས་ལྷག་དུས་ཚོད་གཅེས་འཛིན་གྱིས།།
བ་བེར་མེད་པར་སློབ་ལ་བརྩོན་གྱུར་ན།།
མ་བཟང་བུ་རྒོད་ཅན་ཞིག་གྱུར་བར་ངེས།།

ཙ་རི་རོང་སྐོར་འགྲོ་བའི་སྙིང་སྟོབས་དང་།།
ཚ་གྲང་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་བཟོད་ནུས་ཀྱིས།།
ཛ་དྲག་ཆེན་པོས་སློབ་ལ་གཞོལ་གྱུར་ན།།
ཝ་ཞྭ་སྤྱི་བོའི་རྒྱན་ལྟར་ཀུན་གྱིས་བཀུར།།

ཞ་ར་མིན་ན་དུས་སྐབས་བཟང་པོ་འདིར།།
ཟ་བཏུང་འབའ་ཞིག་ཆེད་དུ་མི་འཚོ་བར།།
འ་ཅག་མེས་པོས་བཞག་པའི་སྐད་ཡིག་གཉིས།།
ཡ་རབས་བཟང་པོས་མི་ཉམས་གོང་དུ་སྤེལ།།

ར་རིའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་བསིལ་ལྗོངས་འདིདིའི།།
ལ་དང་ལུང་པ་ཀུན་གྱི་འཕོ་འགྱུར་ཆེད།།
ཤ་ཚ་ཆེན་པོས་ལག་རྗེས་ཕྲན་བུ་ཞིག།
ས་སྟེང་འདི་རུ་འཇོག་པར་རེམས་ཤིག་ཨང་།།

ཧ་ཅང་སྡེབ་སྦྱོར་དམན་པའི་ཀ་ཕྲེང་འདི།།
ཧ་ཅང་བྲེལ་བའི་ལས་ཀའི་བར་གསེང་དུ།།
ཨ་མ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱིས་གསོས་པའི་བུས།།
ཨ་ཡིག་བར་དུ་བྲིས་པས་དགེར་གྱུར་ཅིག།

༄༅།།སྙིསྙིང་གཏམ་གསེསེར་ཞུན།

སྤེན་ཚེ་གཞོན་པ།

མཚར་གཏམ་ཐོཐོས་པ་འཛུམ་ཤོཐོར་།