█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█

█
█
█
█
█

ཞོགས་པ་དེར།
ངས་གློ་བུར་དུ་ཁྱེད་རང་བཞུད་པའི་གཏམ་དེ་ཐོས་མ་ཐགཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར།
སྙིང་ཁ་ལ་མདེའུ་ཞིག་བསྣུན་ཡོང་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་།

བ་རེས་ལགས།
ཕྱིར་དྲན་ནི་ཟླ་བ་ཞིག་ལ་བཅོལ་དགོས་ཏེ།
གཏེར་ལེན་ཁ་ནས་བསྐྱོད་པའི་ཟླ་བ་ཞིག་ལ་བཅོལ་དགོས་བྱུང་།ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོདདེ་ནི་གཏེར་ལེན་ཁའི་ཟླ་བ་ཞིག་སྟེ།
སྙན་ངག་པའི་ཚེ་གང་བོའི་གཟི་བརྗིད་ལ་བརྩི་བའི་ཟླ་བ་ཞིག་ཡིན།

བ་རེས་ལགས།
དེ་ལྟར་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དཔྱིད་ཟླ་འདི་ལ།
ལྷོ་བཞུད་ཀྱི་བྱ་ཁྱུ་ཕྱིར་ལོག་པའི་དུས་ཚིགས་དང་།
ཟམ་ཟིམ་དུ་འབབ་པའི་དཔྱིད་ཀའི་ཆར་ཆུ་མཉམ་དུ།
སྙན་ངག་པ་ནི་ང་ཚོ་དང་ཁ་བྲལ་སོང་།

བ་རེས་ལགས།
དེ་ལྟར་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དཔྱིད་ཟླ་ཞིག་ལ།
ངས་ཧོར་ཟླ་ལྔ་བ་དང་དྲུག་པའི་མཚམས་ཤིག་ནས།
ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་སྨིན་དྲུག་ཅིག་མཁའ་རུ་ཚེས་པ་མཐོང་།
དེ་ནི་གཏེར་ལེན་ཁ་ནས་མཁའ་རུ་ལྡིང་བའི་སྨིན་དྲུག་ཅིག་སྟེ།
ཁ་མཆིལ་ཞོ་གསུམ་ལྡན་པའི་སྨིན་དྲུག་ཅིག་ཡིན།

སྨིན་དྲུག་དེས་ང་ལ་གསུང་དོན།
སྤྲིན་པ་ལྷོ་རུ་བཞུད་ཀྱང་སྙན་ངག་པ་ད་དུང་གངས་ཅན་དུ་འདུག་ཟེར།ཁོ་ནི་གཏེར་ལེན་ཁའི་རྩེ་ལྷ་བཅུ་གསུམ་དང་མཉམ་པོར་འདུག་ཟེར།

སྙན་ངག་པ་ལགས།

ཁྱོད་ནི་མེ་ཏོག་སེར་ཆེན་ཞིག་སྟེ།
སེར་ཆེན་དེ་ལས་འཐོར་བའི་འདབ་མ་ནི་ང་ཡི་ཐམས་ཅད་ཡིན།

སྙན་ངག་པ་ལགས། གང་ལྟར།

རྒྱང་ལྟའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལྷ་རིས་ཁྱེད་རང་བརྗེད་མི་སྲིད།
དེ་ནི་གཏེར་ལེན་ཁ་ནས་བཏབ་པའི་ཟླ་བ་དང་།
སྨིན་དྲུག་ཁ་ཆུ་ལས་འཐོར་བའི་མཆིལ་མ་ཇི་བཞིན་ནོ།

སྡོད་གནས།མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས།ཡིག་ཟམ།qhhnzwb@163.com

█

█
█

ཀྲུང

█

གི

█

█

དོནཚན
█

ཀྱི

█

དོནལགལེནདོན
█

བྱེདསྤང་ལྗོངས་སུ་ཁྲ་ཚོམ་མེ་ཏོག་བཞད་ཀྱང་།
མགོ་ཐོག་ན་སྨུག་སྤྲིན་ཕར་གཡོ་ཚུར་གཡོ།

ནམ་མཁའ་ནས་ཆར་བ་ཟིམ་ཟིམ་འབབ་ཀྱང་།
ས་གཞི་རུ་ཚེར་ལྡུམ་གྱི་མགོ་ལྕོག་ཡར་ལྡེམ་མར་ལྡེམ།

རྐང་འོག་གི་རྡོ་བ་ཤིན་ཏུ་སྲ་ཞིང་འཐས་ཀྱང་།
བར་སྣང་དུ་ཤིན་ཏུ་འཁྱག་པའི་རླུང་བུ་ནངས་ལྡང་ནུབ་ལྡང་།

དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་རྐྱ་འཐབ་པའི་དུས་ཚིགས་འདི་ལ།
མི་རྣམས་ཀྱིས་དབྱར་ཀ་ཞེས་སྙིང་ཉེ་ཉེས་འབོད་པར་སྤྲོ།

སྦྲག་ཨང་། 813099 དྲ་གནས།http://hnzw.x-publish.com

པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ།མཚོ་སྔོན་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ།
ས་གནས།ཟི་ལིང་གྲོང་ཁྱེར་འབྲི་ཆུ་ལམ་ཨང5བ།

4 qhhnzwb@163.com

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བུ་མོ་མཆོག 2025ལོའི་ཟླ7པའི་ཚེས16ཉིན།
རེས་གཟའ་ལྷག་པ། ཁྲི མཚཚོ་ལྷོབོ་བདབོ་ཡིཁྲིག་ཚགས་པར་། ཁྲི་ཤོབོར་རྒྱལ་མབོའིའི་རླབས་སྒྲ།

གནམ་སྔོན་པོའི་གུར་ནང་དུ།
ཉི་ཟླའི་སྒྲོན་མེ་འཚེར།
ས་ཆེན་མོའི་གདན་སྟེང་དུ།
གངས་མཚོའི་གཡུང་དྲུང་མཛེས།

གནས་དེ་རུ།
ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ཟེར་བའི་འཁོར་བ་ཞིག་བཟུང་།སྤྲིན་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ཟོག་ནི།
རྟ་ཁྱུ་དང་འབྲོང་ཁྱུ་ཡིན།
དེ་དུས།
ཡབ་ཆེན་གྱིས་དགུ་ཚིགས་ཀྱི་སྐ་རགས་སུ་རྟ་ཁྱུ་འདེད་ཅིང་།
ཡུམ་ཆེན་གྱིས་སྟོང་ཁམས་ཆེན་མོ་ན་འབྲོང་ཁྱུ་འཚོ།

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལ་བྱིན་ཆེ།
གངས་རིའི་བརྟན་བརླིང་ལ་རྔམ་ཆེ།
ཨོ།དེ་ནི་ཡབ་ཆེན་གྱི་ལྷག་བསམ་དང་རང་གཤིས་ཡིན།
ཉི་འོད་ལམ་ལམ་འཕྲོ།
གངས་རི་མཁའ་ལ་འཕགས།

ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་ལ་ཕྱོགས་མེད།
མཚོ་མོའི་དྭངས་གཙང་ལ་ལྷད་མེད།
ཨོ།དེ་ནི་ཡུམ་ཆེན་གྱི་བརྩེ་བ་དང་ངང་རྒྱུད་ཡིན།
ཟླ་འོད་བསིལ་བསིལ་འཕྲོ།
མཚོ་མོ་ལྟེམ་མེར་འཁྱིལ།

ཡབ་ཆེན་གྱིས་རྟ་གོང་ནས་རྒྱང་ལ་གཟིགས་ཏེ།
རུམ་ནས་མགོ་དཀྲིས་དཀར་པོ་ཞིག་ལག་ཏུ་བླངས་པ་ལ་སྤྲིན་པ་ཟེར།ལག་པ་གཡུག་གཡུག་ཅིག་བྱས་པ་ལ་གློག་དམར་ཟེར།
ཀི་སྒྲ་སིང་སིང་ཞིག་བཏབ་པ་ལ་འབྲུག་སྒྲ་ཟེར།
རྟ་ཕོའི་རྨིག་པས་ཆུ་ཟིལ་ཕྱོགས་བཞིར་གཏོར་བ་ལ་ཆར་བ་ཟེར།ཡུམ་ཆེན་འབྲོང་ཁྱུའི་མཐའ་ནས་ཕྱིར་འཁོར་ཏེ།
བཞིན་ལ་འཛུམ་ཞིག་མངོན་པ་ལ་འཇའ་ཚོན་ཟེར།
ངག་ནས་གཞས་ཤིག་བཏང་བ་ལ་བསིལ་རླུང་ཟེར།
སེམས་ངལ་དྭངས་ཤ་ལེར་སོང་བ་ལ་གནམ་ཐིང་ཟེར།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན།
སྤྲིན་དཀར་ནི་ཡུམ་ཆེན་གྱིས་བསྙལ་བའི་ཞོ་གསར་རེད།
རླུང་གིས་དེ་ཉིད་ཡར་ལ་མཆོད།
གློག་དམར་ནི་ཡབ་ཆེན་གྱིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་རེད།
འབྲུག་གིས་དེ་ཉིད་ཀློག་འདོན་བྱེད།
ཆར་བ་ནི་ཡབ་ཆེན་གྱིས་སྟོར་བའི་སྤོས་ཆུ་རེད།
བར་སྣང་གིས་དེ་ཉིད་སྡེབ་སྦྱོར་བྱེད།
འཇའ་ཚོན་ནི་ཡུམ་ཆེན་གྱིས་གཙགས་པའི་མེ་ཏོག་རེད།
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་འགྲེམ་སྟོན་བྱེད།
གནམ་ཐིང་བ་ནི་ཡུམ་ཆེན་གྱིས་སྒོ་ཕྱི་ནང་ལ་གད་བདར་བྱས་པའི་ཤུལ་རེད།

ད་ནི་ཡབ་ཆེན་ཕེབས་རྐྱང་ཡིན།
ས་སྲོད་རེ་རེར།
ཡབ་ཆེན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་ལ་བགྲང་གིས་མི་ལངས་པའི།
སྐེ་རྒྱན་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་སུ་བསྟབས་ཡོང་།
དེ་ནི་མཚན་མོའི་སྐར་ཚོགས་རེད།
ཡུམ་ཆེན་གྱིས་དེ་ཡི་ཁྲོད་ནས་ཆེས་བཟང་བ་དག་སྐེ་རུ་བཏགས་ཏེ།བལ་དཀར་ལ་བརྩེ་འདང་བསྲེས་ནས།
ལོ་རེ་རེར།ཡབ་ཆེན་ལ་ཕྱིང་ལྭ་དྲོན་པོ་རེ་བཟོ།
དེ་ནི་ཐགས་སྐུད་མེད་པའི་དགུན་ཁའི་ཁ་བ་རེད།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན།
འཇའ་ཚོན་ནི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་དྭངས་རྩེ་རེད།རྒྱང་རིང་ནས་བལྟས་ན།
དེ་ནི་ཡབ་ཆེན་གྱིས་བརྐྱངས་པའི་གཡུང་དྲུང་རྨུ་ཐག་གི་སྐས་རྡང་རེད།ཉེ་ས་ནས་བལྟས་ན།
དེ་ནི་ཡུམ་ཆེན་གྱིས་བརྩེགས་པའི་ལྷ་བབས་མཆོད་རྟེན་གྱི་བང་རིམ་རེད།ལྷ་དང་མི་ཡི་བར་ཐག་དེ་ཡིས་ཉེ་རུ་གཏོང་ཞིང་།
བདེ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་བར་ཁྱད་ཀྱང་དེ་ཡིས་སྙོམ་པར་བྱེད།ཚེ་འདི་དང་ཕྱི་མའི་བར་དུ་ཡང་དེ་ཡིས་འོད་ཀྱི་གསེར་ཟམ་འཕེན།

ཡབ་ཆེན་གྱི་ཕྲེང་རྡོག་རེ་རེ།
སྟོང་ཁམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་རེ་རེ་ཡིན།
མཐེ་བོང་དང་གོང་མཛུབ་ཀྱིས་ཚུར་ལ་མྱུག་ཅིང་འདྲེན།
ཡུམ་ཆེན་གྱི་མ་ཎི་འཁོར་ལོའི་གཟུང་ཐག་གིས།
མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཡས་ནས་གཡས་སུ་བསྐོར།
མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་སྙིང་རྗེ་ཡང་།
གཡས་ནས་གཡས་སུ་བསྐོར།གཡས་ནས་གཡས་སུ་བསྐོར།

མདོར་ན།
ཡབ་ཆེན་གྱི་ཐུགས་དགོངས་ནི་གནམ་གྱི་ཁ་ཞེང་རེད།
ཡུམ་ཆེན་གྱི་བཟོད་པ་ནི་ས་གཞིའི་སྲ་འཐས་རེད།
གནམ་སའི་བར་དུ།
བུ་ཆུང་ང་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྙེག་གིན་ཡོད།
གངས་རིས་ང་ལ་རྒྱབ་དཔུང་མཛད་ཅིང་།
མཚོ་མོས་ང་ལ་སྨོན་ལམ་གསེང་མཐོར་འདེབས།
ཉི་མས་ང་ལ་བགྲོད་ལམ་བསྟན་ཅིང་།
ཟླ་བས་ང་ལ་སྐྱེལ་མ་ཡུན་རིང་གནང་།

འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་དུ།
ངས་གོམ་པ་རེ་རེ་ཤུགས་ཀྱིས་ཕར་ལ་སྤོས་ཏེ།
ནང་སེམས་ཀྱི་གཏིང་སར་ལོག་གིན་ཡོད།
བྱང་སེམས་ནི་ང་ཡི་ལམ་ཡིག་ཡིན།
སྙིང་གའི་རྩ་འདབ་ནི་དེ་ལ་བརྒྱབ་པའི་ཐམ་ཀ་ཡིན།
སྐབས་འདིར།
དྲན་ཤེས་སུ་གསལ་ལེར་མངོན་པ་ནི།
རང་གི་སྙིང་ཁམས་ནི་གངས་རི་ཡིན་ཞིང་།
རང་གི་རྩ་ལམ་ན་གཙང་བོ་བཞུར་བ་ཉིད་དེ།
ད་ནི་གངས་རི་དྲག་ཏུ་མཆོང་ལྡིང་བྱེད།
གཙང་བོ་དྲག་ཏུ་ཤར་རྒྱུག་བྱེད།

ང་ཡི་གངས་ལྗོངས།
ཁུ་བྱུག་སྔོན་མོ། ༼རྨ་ལྷོ།༽

ལྷོ་ཕྱོགས་ཡུལ་ནས་བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ།།
གནམ་གྲུའི་གཤོག་རྩལ་རླུང་གིས་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད།།
སྤྲིན་དཀར་གཞོན་ནུའི་གདན་ལ་བཞུགས་པ་བཞིན།།
ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་དལ་གྱིས་བགྲོད་པར་བྱེད།།

གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་གཤོག་པ་རྒྱས་གྱུར་ཏེ།།
རླུང་གི་རྟ་ལ་ཞོན་ནས་བགྲོད་པའི་ཚེ།།
འོག་ཏུ་སྨུག་པའི་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ་བ་ན།།
ཡིད་ལ་ངོ་མཚར་སྣ་ཚོགས་འཆར་བར་བྱེད།།

མཁའ་དབྱིངས་མཐོན་པོའི་ཡངས་པའི་ཁམས་ནས་ནི།།
འོག་ཏུ་མི་རྣམས་གྲོང་ཁྱེར་ནང་འཁྱམས་ཚུལ།།
གྲོག་སྦུར་ཚོགས་བཞིན་ཕན་ཚུན་རྒྱུག་པ་དག།
དོན་མེད་བྲེལ་བས་ངལ་བའི་རྣམ་པར་མཐོང་།།

ཆུ་ཕྲན་དངུལ་གྱི་སྐེ་རགས་འཁྱིལ་བ་བཞིན།།
ནགས་ཚལ་གཡུ་ཡི་ཐོར་ཅོག་གཡོ་བར་མཛེས།།
ཞིང་ཁམས་དག་པའི་རྣམ་པ་མངོན་པ་འདིས།།
སེམས་ལ་ཞི་བདེའི་དཔལ་ཡོན་སྩོལ་བར་བྱེད།།

སྐབས་འགར་སྤྲིན་ནག་མཚོ་ནང་འཛུལ་བ་ན།།
གནམ་གྲུ་གཡོ་འགུལ་དྲག་པོས་སེམས་ལ་འཇིགས།།
བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་སྙིང་ནས་བྱེད་པའི་མོད།།
འཇིགས་སྣང་ཡལ་ནས་བདེ་བའི་ངང་དུ་གནས།།

སྨུག་པའི་རྒྱ་མཚོས་ས་གཞི་ཁེབས་པའི་ཚེ།།
གླང་ཆེན་ཆུ་ལ་རྩེ་བའི་ཚུལ་དུ་མཐོང་།།
ཉི་འོད་ཟེར་གྱིས་སྨུག་པ་གཏོར་བ་ན།།
འོག་གི་ས་གཞི་གསལ་བར་མཐོང་བར་གྱུར།།

རི་བོའི་རྩེ་མོ་མཆོད་རྟེན་ཏོག་བཞིན་མཛེས།།
འཇའ་ཚོན་སྣ་ལྔས་ནམ་མཁའི་གོས་སུ་གྱུར།།
སྤྲིན་དཀར་མཛེས་མའི་དར་དཔྱངས་བཞིན་དུ་འཕྱོ།།
ཡིད་ལ་དགའ་བའི་འཛུམ་མདངས་ཤར་བར་གྱུར།།

སྙན་ངག་གགིས་ཁྱེསྐྱེད་རང་སྐྱེསྐྱེལ་མ་བྱེསྐྱེད།

རྒྱ་ཚང་སྨོན་ལམ། ༼མགོ་ལོག༽

མཁའ་དབྱིབྱིངས་ནས་མཐོཐོང་བའབྱི་སྟོཐོན་མཐོ།

——བོད་ཀྱི་སྙན་ངག་པ་བ་རེས་ལ་ཕུལ་བ།

གདོང་རིགས།༼མཚོ་ལྷོ།༽

དབྱར་་ཀགཞི་ཚང་ཟླ་བ་གྲགས་པ།༼སྡེ་དགེ།༽