

# ཉ་ཚེན་དང་སྐྱེའུ།

Copyright © 2012

ISBN: 978-81-87859-99-4

**Story by :** Samling Tsering Lhamo  
**Edited by:** Sangye Tandar Naga  
**Design & Layout :** Lobsang Gonpo  
**Illustrations :** Ngawang Dorjee

**Published by:**  
Sambhota Tibetan Schools Society,  
Session Road, Dharamsala -176215  
Distt: Kangra (H.P.), INDIA

**Phone:** 01892-228877 / 226877  
**Email:** stsa1999@yahoo.co.in  
**Website:** www.sambhota.org



## ACKNOWLEDGEMENT:

“Funded by: PRM, United States Government.”

# དོམ་ནག་དང་སྐྱང་ཚོར་བྱ།

༄༅། །གནའ་བོའི་དུས་ཤིག་ན་དོམ་ནག་གཅིག་ནགས་ཚལ་སྐོད་དུ་ཁ་ཟས་ཤིང་འབྲས་ཚིག་གུ་དག་འཚོལ་བཞིན་ཡོད། དེ་རྗེས་ཁོ་པ་ཤིང་སྤོང་ཁོག་སྤོང་ཡོད་ས་ཞིག་དུ་སྐྱེ་བས་པས་དེ་གར་སྐྱང་བྱས་སྐྱང་ཅི་གསོག་འཛོག་བྱས་ནས་བཞག་ཡོད། དོམ་ནག་ཁོས་སྐྱང་ཅི་བ་འདོད་ཆེན་པོས་སྐྱ་ཡིས་པར་ཚུར་དེ་སྐྱེམ་བཞིན་རང་ཉིད་ཤིང་ཉོག་གི་ཚིག་གུ་འཚོལ་བཞིན་ཡོད་པའང་དེ་པའི་ཡུལ་ནས་བརྗེད་པར་གྱུར། །སྐབས་དེ་དུས་སྐྱང་ཚོར་བྱ་ཞིག་སྐྱང་ཅི་མངར་མོ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པར་སྐྱེ་བས། སྐྱང་ཚོར་བྱའི་སེམས་ལ་དོམ་ནག་དེ་སྐྱང་ཅི་བ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་འདི་གར་སྐྱེ་བས་པ་རེད་སྐྱེམ་སྐྱེ་ཁོ་ལ་མདུང་ཆ་ཐག་ཚོད་གཅིག་བཙུགས་ནས་ཤིང་སྤོང་གི་ཁོག་སྤོང་ནང་དུ་ཡིབ་དོམ་ནག་དེ་ཁོང་སྐོ་ཐག་ཚོད་ནས། བཤད་པར་སྐོ་ཁོག་ཆེ་ཐག་ཚོད་པ་རེད། ང་ལ་སོ་བརྒྱུ་ནས་ཤོས་འགོ་སྐྱེལ་བྱས། ངས་སྐོད་ལ་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཐག་ཚོད་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཁོས་སྐྱང་ཚོར་ནས་སྐྱང་ཅི་ལེན་ནས་ལྷག་སྐབས་དེ་དུས་སྐྱང་མ་ཚང་མས་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྐྱེལ་གྱིས་ཁོའི་ལུས་པོ་ཡོངས་ལ་མདུང་བཙུགས་པས་ཁོ་པ་ཆ་ཐག་ཚོད་ནས་རྒྱུའི་ནང་དུ་མ་འཇུག་ཐབས་མེད་བྱུང་ཁོའི་རྗེས་སེམས་དང་ཁོང་སྐོ་ཆེན་པོ་འདི་ས་ད་རེས་ཁོ་ལ་སྐྱ་བསུན་ལེགས་པོ་ཞིག་སྐྱེད་པ་རེད།

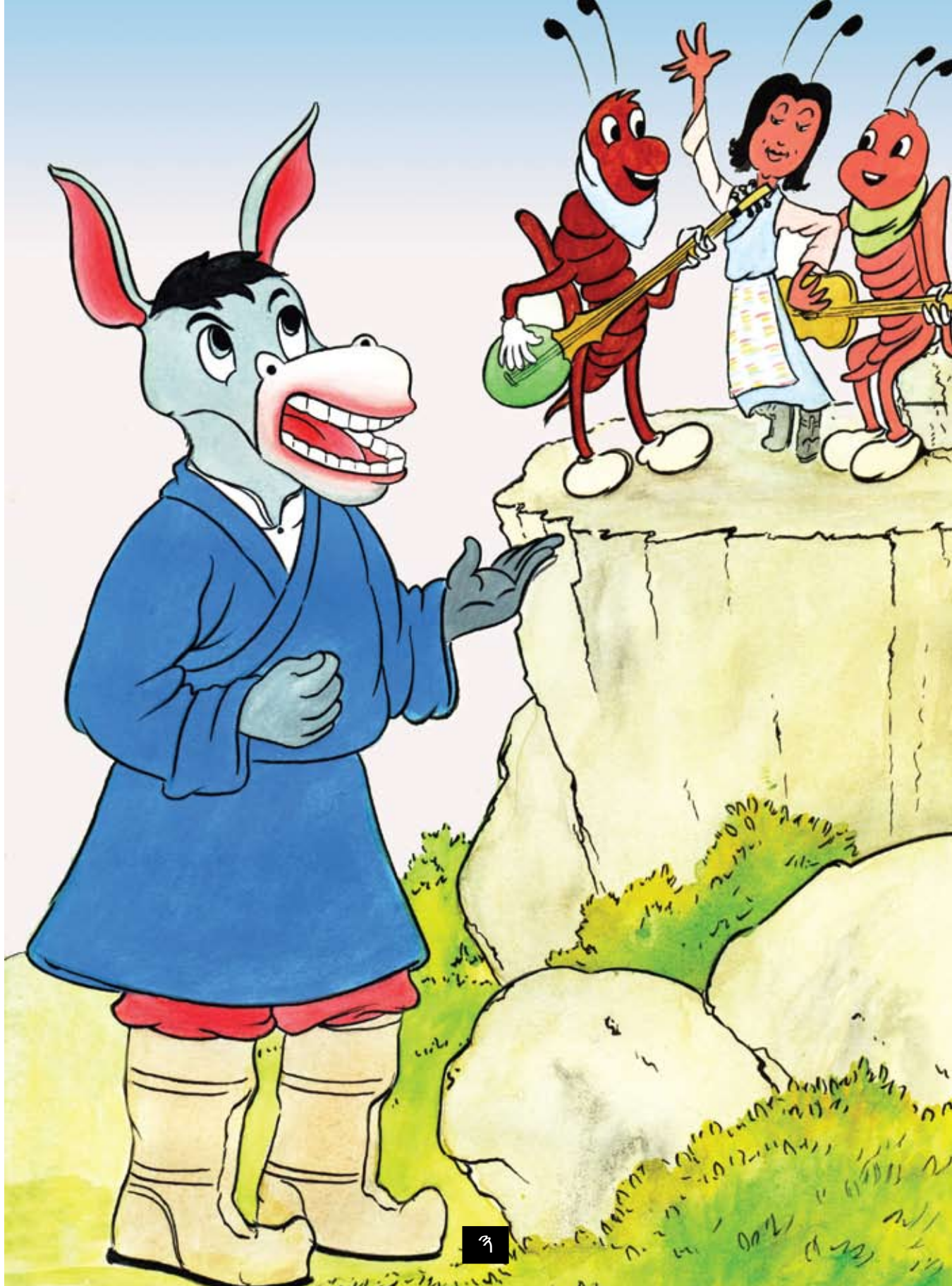
ནང་དོན། ཁོ་བཞི་དག་པོ་ཆེན་པོ་རེད།



**བོད་བྱུ་དང་འབྲུ་ཨ་ཙག་ཚག་པ།**

༡། ཉི་མ་གཅིག་བོད་བྱུ་ཞིག་རྩ་བ་ལོང་དུས་འབྲུ་ཨ་ཙག་ཚག་པ་ལ་ཤས་སྦྱིད་སྦྱང་དོད་  
 བོས་གཞས་གཏོང་བཞིན་ཡོད། བོད་བྱུས་གཞས་ཉན་གྱིན་རང་ཉིད་རྩ་བ་བཞིན་ཏེ་ཅང་སྦྱིད་པོ་  
 བྱུང་། གཞས་སྟོན་པོ་དེ་འདྲ་གོ་དུས་བོད་བྱུ་རང་ཉིད་ཀྱང་གཞས་ཤིག་གཏོང་འདོད་ཆེན་པོ་བྱུང་  
 བོད་བྱུས་འབྲུ་ཨ་ཙག་ཚག་པ་འདི་འགྲམ་དུ་བྱིན་ནས། བྱིད་ཚོས་གཞས་དེ་འདྲ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་  
 སྦྱངས་པ་ཡིན་ནམ། ད་དུང་སྐད་སྟོན་པོ་དེ་འདྲ་ཡོང་བར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་རིགས་དང་  
 བརྟུང་བ་འདྲ་ཡོད་དམ་ཞེས་དེས། འབྲུ་ཨ་ཙག་ཚག་པས། དགོད་བྲོའི་ཚུལ་དུ། ཡོད་དང་ཡོད། ང་  
 ཚོའི་གསང་བ་དེ་བྱིད་རང་ལ་ཞུས་ཚོག། །ང་ཚོས་མེ་རྟོག་དང་ལོ་མའི་སྟེང་གི་ཟིལ་ཚུ་ལྷག་གི་ཡོད་  
 བྱིད་རང་ཡང་ཚོད་ལྷ་ཞིག་གཙང་དང་། གཅིག་བྱས་ན་བྱིད་རང་གི་གསུང་སྐད་དེ་ཏེ་ཅང་སྟོན་  
 པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་སྦྱིད་ཅེས་བཤད། བོད་བྱུ་དེ་གཞས་གཏོང་འདོད་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་བས་དེ་  
 བས་བཟུང་། རྩ་བ་རྩུ་དང་རྩུ་འབྲུང་རྩུ་ནམས་སྦྱངས་ནས་ཟིལ་པ་ཁོ་ནར་བཞེན་པས་ལུན་རིང་མ་  
 སོང་བར་ལུས་པོ་ཏེ་ཅང་སྦྱོ་པོ་ཆགས་ནས་ཟས་འཚོལ་བར་འགོ་མི་སྐབ་པར་ཤི་བ་རེད།

ནང་དོན། དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དང་ཚོས་ཉིད་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ།



བྱ་ཕོ་དང་བྱ་སྐྱུག

། །གནའ་སྡེ་མོའི་དུས་མི་ཚང་ཞིག་ལ་བྱ་ཕོ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་  
ནི་སུ་ཚུན་གཅིག་འོག་གཅིག་གིས་བསྐྱེ་མི་སྲུབ་པར་དག་ལ་གཏད་དུ་ལངས་ནས་བསྐྱེད་  
ཡོད། ཉེན་ཞིག་ཁོང་གཉིས་འཇུག་འདྲིང་ལངས་ཏེ་མཚུ་ཏོ་རྒྱག་རེས་དང་སྤྲོད་ཤད་རྒྱག་རེས་  
བྱས། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ད་རེས་སུ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་མིན་རྒྱལ་པོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་འདོད་  
བྱུང་ནས་སྐྱ་མཐུད་ནས་འཇུག་འདྲིང་བྱས་པས་མཐར་ཕམ་ཉེས་བྱུང་བའི་བྱ་ཕོ་དེ་ས་ཆ་ལྷག་སྟོག་  
ཅིག་ཏུ་བྲོས་ཕྱིན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་བྱ་ཕོ་དེ་བྱ་ཕོ་ཚོ་ཡོད་སའི་བྱ་ཚང་གི་ཐོག་ཁར་ཕྱིན་ཏེ་སྟོབས་  
སེམས་ཆེན་པོའི་ངང་གཤོག་པ་རྩལ་རྩལ་ལན་འགའ་བྱས།

ཁོའི་སེམས་ལ་རང་ཉིད་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་དང་གཞན་སུས་ཀྱང་འགྲན་ཆེན་བྱེད་སྲུབ་  
མཁན་མེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་ཁོའི་སྐད་སངས་མཐོན་པོའི་བྱ་སྐྱུག་དེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་  
འཕྱར་སྤོང་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱ་སྐྱུག་ཞིག་གིས་ཐོས་ནས་སྟོ་བྱར་ལ་སྐྱར་དུ་སྟོག་ནས་འཕྱར་ཡོང་  
སྟེ་བྱ་ཕོ་དེ་སྤྲོད་མོས་བཟུང་སྟེ་རང་གི་བྱ་ཚང་ཕྱོགས་སུ་འཕྱར་ནས་ལ་ཟས་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཏུ་འོངས་  
སྟོད་བྱས། ས་ལྷག་ཅིག་ཏུ་ཡིབ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་ཕོ་དེས་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་མཐོང་སྟེ་དགའ་  
ཐག་ཚོད་པ་རེད། དེ་རྗེས་ཁོས་ས་ལྷག་ནས་མར་འདོན་ཏེ་བྱ་ཕོ་ལྷུ་དེའི་འགོ་འདྲིན་བྱས།



# ཉ་ཆེན་དང་སྐྱེའུ།

། །གནའ་སྐྱ་མོ་སྐྱེ་རིག་ཅེས་པའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱ་གཟིངས་མང་པོ་ཞི་ཐན་ཞེས་པའི་ལུང་པའི་ནང་  
 འགོ་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྐྱ་གཟིངས་དང་མི། ཏུད་འགོ། ད་ཏུང་ཅ་དངོས་གཞན་མང་པོ་  
 དབོར་གྱི་ཡོད་ ཉིན་ཞིག་སྐྱ་གཟིངས་ཤིག་ཞི་ཐན་གྱི་སྐྱ་ཁར་མ་འགྱོར་ཅམ་ལ་རླུང་འཚུབ་དྲག་པོ་  
 ལངས་ཏེ་སྐྱ་གཟིངས་དེ་ཞིག་རྒྱལ་དུ་སོང་བ་རེད། གནས་སྤངས་འདི་འདྲར་སྐྱ་གཟིངས་པའི་སྐྱབས་ཉ་  
 ཆེན་འོ་ཐན་གྱིས་མི་དང་། ཏུད་འགོ་མང་པོ་སྐྱོབ་ཆེད་ཁོ་པའི་སྐྱལ་པར་འཁྱུར་ཏེ་རྒྱ་ཁར་སྐྱེལ་  
 གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཁོང་ཚོར་མཚོན་ན་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། རྐྱེ་རིག་གི་ཡུལ་  
 མི་ཚོས། སྐྱེའུ་དང་གྱི་ལ་སོགས་པའི་གཅེས་ཉར་སློག་ཆགས་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འབྱེད་ཡོད་  
 གཅེས་ཉར་སློག་ཆགས་དེ་ཚོ་ཡང་རྒྱུ་ལྡན་དུ་སྐྱུང་རྒྱུ་ཡིན་པ་སློབ་མེད་རེད། སྐྱབས་དེར་རྒྱུ་  
 སྐྱུང་བའི་སྐྱེའུ་ཞིག་ཉ་ཆེན་འོ་ཐན་གྱི་སྐྱལ་པར་ཞོན་སྐབ་ཅམ་བྱུང་། ཉ་ཆེན་གྱིས་སྐྱེའུ་ལ་བྱེད་  
 རང་ཏན་ཏན་ཞི་ཐན་གྱི་མི་སེར་ཡིན་གྱི་རེད་ཅེས་བཤད། སྐྱེའུ་ཡིས། ལགས་ཡིན་ཞེས་ལྷན། འོ་ཐན་  
 ཐན་གྱིས་བྱས་ན་བྱེད་རང་ཚོ་ལེ་མ་སྐྱེའུ་ལ་བལྟ་བར་བསྐྱོད་ཡོད་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤད། སྐྱེའུ་ཡིས་  
 ཡིན་དང་ཡིན། ཚོ་ལེ་མ་སྐྱེའུ་དེ་དང་འགྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས་ཁོང་སྐྱ་གཟིངས་འདྲ་དུ་འགོ་  
 དགོས་དང་དགོས་ཞེས་བཤད། དོན་དངོས་སོག་སྐྱེའུ་ཡིས་ཚོ་ལེ་མ་སྐྱེའུ་ཅེས་པ་དེ། རྒྱལ་སྐྱེའུ་ཅེད་  
 མོའི་འགྲན་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་གྱི་མེད། སྐྱད་ཆ་དེ་གོ་བ་དང་འོ་ཐན་ཉར་སྤངས་ནས་རྒྱན་  
 བཤད་རྒྱུར་དགའ་བའི་སྐྱེའུ་དེ་རྒྱུ་ལྡན་དུ་གཡུག་པ་རེད།

ནང་དོན་ རྒྱན་གྱི་སྐྱ་ཐག་ཐུང་



**ལུག་རྩིས་སྐྱབས་འདུག་ལྷན་པ།**

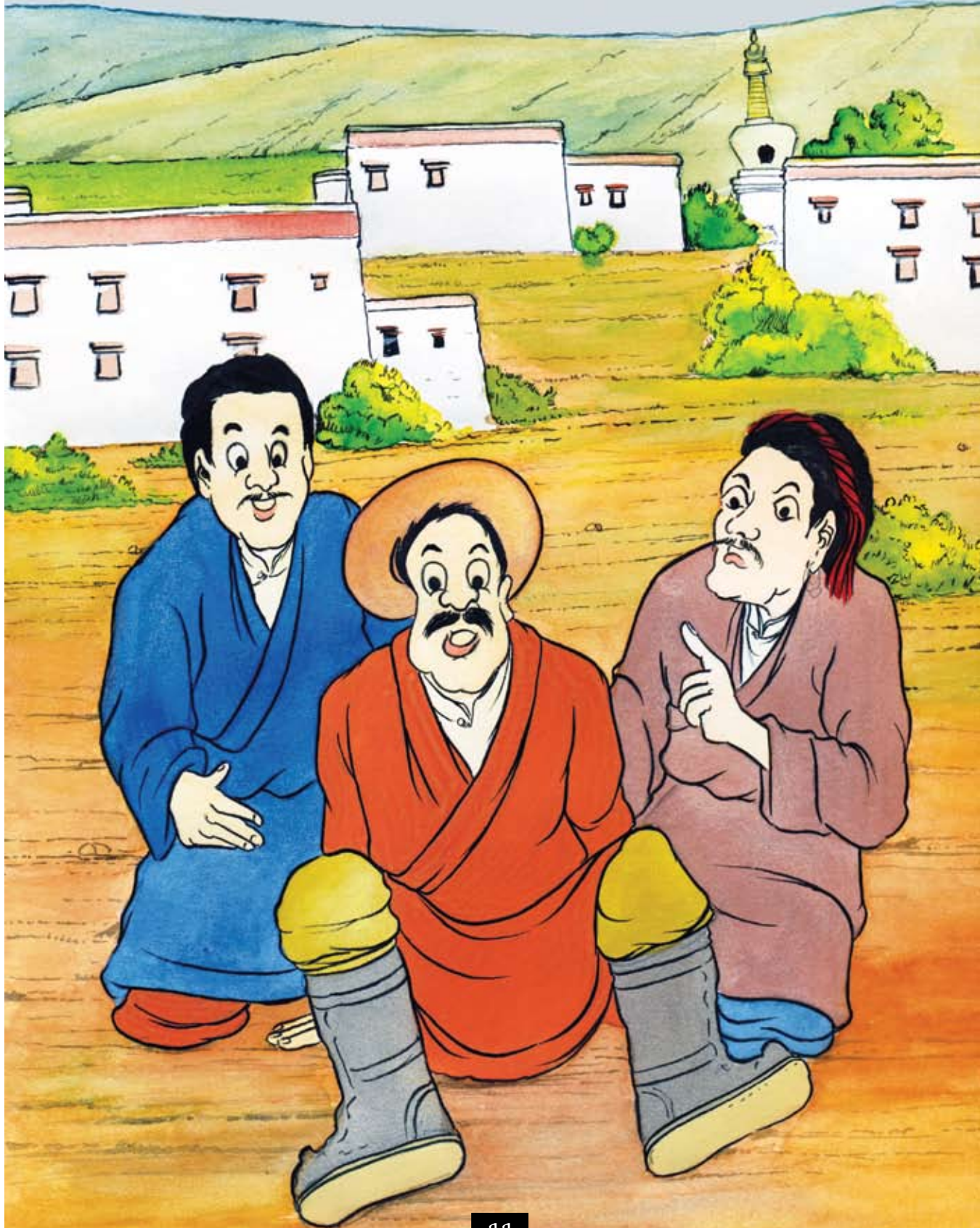
༄༅། །གནའ་སྤོ་མོ་ལུག་རྩིས་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ཁོང་གིས་ལུག་རྩིས་གངས་གཤེར་བྱེད་སྐྱབས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལུག་ཅིག་བརྒྱུགས་པ་ཤེས། ལུག་རྩིས་དེ་སློབ་པ་མེད་པོ་སྐྱེས་ཤིང་། གལ་སྲིད་རྒྱུ་མ་  
 དེ་འཛིན་ཐུབ་རོགས་བྱས་ན་བཟོ་བལྟ་ཡག་པོ་ཞིག་སློབ་དགོས་འདུག་ཨང་བསམ་པ་རེད། ཁོས་  
 འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་ཞིག་ལ་སློབ་ལམ་བརྒྱབ་སྟེ་གལ་སྲིད་རྒྱུ་མ་དེ་བཟུང་ཐུབ་ན་བྱེད་རང་ལ་  
 བེའུ་རྒྱུགས་པ་ཞིག་དམར་མཚོད་འབྲུལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་དམ་བཅའ་བཞག། ལུག་རྩིས་ཉིན་གང་རྒྱུ་  
 མ་དང་བརྒྱུགས་པའི་ལུག་དེ་འཚོལ་བར་བྱིན་ཀྱང་མ་རྟོག་པར་ནང་ལ་འོག་ཡོང་སྐབས། ལམ་  
 བར་ནས་བྲག་སྐྱོག་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་དེའི་སློབ་འགྲམ་དུ་འདམ་སེང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་  
 འདམ་སེང་དེས་བོར་བརྒྱུག་སོང་བའི་ལུག་དེ་ཁ་ལ་ཉར་ནས་བསྐྱོད་ཡོད། ལུག་རྩིས་དེས་དང་ཐོག་  
 རང་གིས་བཞག་པའི་དམ་བཅའ་དེ་བྲན་པ་དང་། རྒྱུ་མ་དེ་བཟུང་ནས་བཟོ་བལྟ་སློབ་ཐུ་  
 མིན་པ་ཤེས་ནས། ལམ་སེང་སྤུས་མོ་ས་ལ་བརྒྱུགས་པ་དང་འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་དེར། ལྷ་མཚོག་  
 མཁྱེན། ངས་རྒྱུ་མ་དེ་འདམ་སེང་གཏུམ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པ་རེད། བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མ་འཛིན་  
 རོགས་གནང་བར་སྐྱུགས་རྩིས་ཆེ་ཆེ། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ང་འདམ་སེང་གི་ཁ་འོག་ནས་ཐར་ཐུབ་པའི་  
 སྐྱབས་འདུག་གནང་རོགས། ངས་བྱེད་ལ་སྐྱེད་འགོག་རྒྱུགས་པ་ཞིག་དམར་མཚོད་འབྲུལ་གྱི་ཡིན་  
 ཞེས་བཤད་པ་རེད། སེང་གེས་ཁོ་ལ་ལྷ་ཅམ་ཡང་མ་བྱས་པར་ལུག་ཤ་དེ་ཁ་ལ་འབྱེར་ནས་བྲག་  
 སྐྱོག་ནང་ལ་འདྲུལ་བྱིན་པ་རེད།།

ནང་དོན། དམ་བཅའ་མ་སྐྱུལ་གོང་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས།



**མི་གཞན་གྱི་མངོན་ཤེས།**

༄༅། །གནའ་སྲ་མོ་སྐར་རྩིས་པ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གིས་ནམ་མཁའི་སྐར་མར་བརྟག་དཔུང་བྱས་  
 ཏེ། རྒྱུ་བོ་མང་བོར་མ་འོངས་ལུང་བསྟན་གནང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་གཟའ་སྐར་ཉི་ཟླའི་རྒྱ་ཕྱོགས་  
 དང་གནམ་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་བྱ་མང་བོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་པས། སོ་སོས་སོ་སོ་སྐར་རྩིས་པ་ཡིན་  
 ཞེས་ཤོད་གྱི་ཡོད། མཚན་མོ་བྱི་བོར་ཁོང་ནམ་མཁའ་ལྟ་གིན་སྡོད་པ་དང་། སྐར་མའི་འགོ་ཕྱོགས་  
 དང་སྡོད་ཕྱོགས་སོགས་ལས་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ལས་དབང་མངོན་ཤེས་ཤོད་ཐུབ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 མངོན་ཤེས་དེས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། ཉིན་ཞིག་གི་བྱི་རོ་སྐར་རྩིས་པ་  
 དེ་གྲོང་ཚོའི་བྱི་ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་བྱིན་ནས་ཚུར་ལོག་ཡོང་དུས་འཇམ་སྤིང་མགོ་ཉིང་ལོག་པ་ལྟ་  
 བུའི་སྣང་བ་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་འདམ་རྫོག་ཡོད་པའི་ས་དོང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་། ཁོང་གིས་ཕྱོགས་  
 གཅིག་ནས་ཡར་འདོན་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྐད་ངན་གང་ཡོད་  
 བརྒྱབ་པས། གྲོང་ཚོའི་མི་ཚོས་ཐོས་ནས་ཁོང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པར་ཡོང་། གྲོང་མི་ཚོས་ཁོང་འདམ་  
 རྫོག་ལས་ཡར་འདོན་རོགས་བྱས་པས་ཁོང་གཞི་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སློག་ཐར་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་  
 བྱུང་། སློ་བུར་དུ་གྲོང་མི་ཞིག་གིས། བྱིད་རང་གིས་མི་གཞན་དག་གི་ལེགས་ཉེས་མངོན་ཤེས་ཤོད་  
 ཐུབ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལེགས་ཉེས་མངོན་ཤེས་བལྟ་བུ་བྱི་མེད་པ་འདྲ། ཞེས་བཤད་  
 པས་སྐར་རྩིས་པ་དོ་ཚོ་སོ་བྱུང་ཡང་མི་དེས་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད་སྟེ།



**ཕ་མོ་དང་བྱ་ཕྲི**

༄༅། ཉི་འོད་རབ་རྒྱ་འཛེར་བའི་ཕྱི་ངོ་ཞིག །སྐྱུང་གྲུང་ལྡན་པའི་བྱ་ཕྲི་ཞིག་གིས་སྤོང་གི་ཡལ་གའི་སྤྲིང་ངལ་གསོ་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད་ བྱ་ཕྲི་དེར་ལས་ཀ་མེད་སྟབས་དགའ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་ངང་གཤོག་པ་ལན་ཁ་ཤས་བརྒྱབ་པ་དང་བྱ་སྐྱད་ཁ་ཤས་བཏོན། སྐབས་དེ་དུས་ཕ་མོ་ཞིག་དེ་གར་སླེབས་པ་དང་བཤད་དོན། བྱིད་རང་གིས་གནས་ཚུལ་ཡ་མཚན་པོ་ཞིག་ཐོས་བྱུང་ངམ། ཞེས་ངེས་བྱ་ཕྲི་ཕྲི་གནས་ཚུལ་ག་རེ། ཞེས་བཤད། ཕ་མོས། བྱིད་རང་གི་བྱིམ་རྒྱུད་དང་ངའི་བྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚང་མས་སྡོན་མའི་དགའ་འབྲེལ་གྱི་འཁོན་འགུས་རྣམས་བརྗོད་པ་བྱས་ནས་ད་ཆ་པན་ཚུན་འཆམ་མཐུན་བྱེད་རྒྱ་བྱས་འདུག །དེ་ནི་དངོས་འབྲེལ་གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། གྲོགས་པོ། ད་མགོ་གས་པོ་མར་བབས་ཤོག །ད་བྱིད་རང་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་དགོས་ཡོད་ཅེས་བཤད། བྱ་ཕྲིས། དེ་ནི་དངོས་འབྲེལ་གྱི་གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། ཅེས་ཤོད་ཀྱིན་མིག་སྟོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ལྟ་གིན་དུ། ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་ན་ཉ་ཅང་སྦྱིད་པོ་འདུག་ཅེས་བཤད། ཕ་མོས། སྐྱ་ཡོང་གི་འདུག་གམ། ཞེས་ངེས་པས་བྱ་ཕྲིས། བྱི་ཁ་ཤས་ཡོང་གི་འདུག །ཅེས་བཤད་མ་ཐག་ཕ་མོ་ཞེད་ཐག་ཚོད་ནས་བྲོས་བྱིན་པས་བྱ་ཕྲིས། སྐྱུགས་དང་། བྱི་ཚང་མ་ང་ཚོ་དང་གྲོགས་པོ་ཡིན་པས་ཅེད་མོ་མཉམ་དུ་ཅེ་ཚོགས་ཅེས་བཤད། ཕ་མོས། དེ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་ད་ལྟ་གནས་ཚུལ་དེ་གོ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཅེས་ཤོད་བཞིན་བྲོས་བྱིན། བྱ་ཕྲིས་བགད་མོ་གོད་བཞིན་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱར་གཉིད་སྦྱིད་པོ་ཞིག་ལྷག་ནས་བསྟན། དེ་ལྟར་བྱ་ཕྲི་འོ་སྟོ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕ་མོ་བྲོས་དགོས་པ་བཟོས་སོང་།།

ནང་དོན། རྫོང་དང་རིག་པས་དགའ་བོ་བརྒྱུལ།

