

སྒྲིག་རིག་གི་འབྲིག་གི་རིག་གནས་ལ་ཐོག་མར་དཔྱད་པ་བྱིས་པའི་ཚེད་འཇོ

གཞུ་བཀའ་ཤིས་ཚེ་རིང་།

བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ། འབྲིག་ནི་བྲིམས་ཀྱི་བརྗོད་ཡིན་ལ། སྒྲིག་ལམ་བཅའ་བ་དང་ཆད་པ་གཙོ་བོ་དོན་ལ་འཇུག། དེ་བས་སྒྲིག་རིག་གི་འབྲིག་འཇོག་པའི་རིག་གནས་འདི་ལའང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་བྲིམས་དང་ཡུལ་སྲོལ་གཞན་དག་དང་མཚུངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་མ་ཡིན་པར། ས་གནས་དེའི་དམངས་ཁྲོད་ནས་དར་ཞིང་ས་གནས་དེ་གའི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་བཞིན་པའི་བྱུང་ཚེས་འབྱུང་ཐོན་ཡོད།

བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ། སྒྲིག་རིག་ འབྲིག་ དཔྱད་པ།

སྒྲིག་རིག་ནི་བོད་ཁམས་ཀྱི་ལུང་བ་གཞན་དག་ཏུ་རྒྱགས་ཆེ་བའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལྷ་ཚོགས་འདུ་སའི་གཞོངས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྲོལ་རྒྱན་རིག་གནས་ཀྱི་དཔལ་མཐོ་ཞིང་དང་རབས་རིག་གནས་ཀྱི་བང་མགྲོགས་པའི་སྡེ་བ་ཡ་རབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཡ་རབས་སྡེ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཡ་རབས་ཀྱི་རྒྱན་མ་ཆད་ཟོ་རྒྱན་འབྱུང་མོ་བཞིན་སྐྱོང་བའི་ཐབས་དམ་པ་སྡེ་ཚོགས་ཡོད་མོད་ཀྱང་། ཡབ་མེས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་སྒྲིག་རིག་གི་འབྲིག་གི་རིག་གནས་འདི་ནི་རིག་ཐང་གཞན་ཏུ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་བརྗོད་དགོས་སྟེ། དེ་བས་འདིར་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ལ་འབྲིག་གི་མཚན་ཉིད་དང་བྱུང་ཚེས། དབྱེ་བ། གནས་བབས་བཅས་བཤད་པ་ལས།

དང་བོ། འབྲིག་གི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ།

ཚོག་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་འབྲིག་ནི་མི་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལག་ཐག་པས་བསྐྱམས་པའི་དོན་ཏེ། བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚོག་ད་ལྟ་བའི་ཡི་གེ་ཡིན། འདས་པ་ལ་བརྗོགས་དང་སྐྱུལ་ཚོག་ལ་བྲིགས་འབྲི་སྲོལ་ཡང་ཡོད། 《སྡེ་རབས་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྲིམས་》 ཞེས་པའི་ཡིག་ཚང་ལས་ཀྱང་ “བཟུང་བརྗོགས་བཅད་ཀྱི་ཞལ་སྡེ། ” ཞེས་ “བརྗོགས་” ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་བྱུང་སྐྱུང་བ་དང་། ཏུང་ཉོང་ཡིག་རྫིང་ལས་ “བྲིམས་” དང་ “བྲིམས་” ཞེས་པའི་ཡི་གེ་ཐེངས་མང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྗོད་ན། བརྗོགས་དང་འབྲིག་ བྲིམས་དང་

ཁྲིམས་ལས་སོགས་པའི་ཡི་གེ་དེ་དག་ནི་དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་དང་ས་གནས་མི་འདྲ་བའི་
ནང་བོད་གྱི་ཐ་སྟད་མི་འདྲ་བ་རྣམ་པ་རྣམས་ཚོ་གསུང་ཡོད་པ་དང་། འོན་ཀྱང་གཅིག་མིང་གི་
གྲངས་ཚམ་ཡིན་པ་མཚོན་ཐུབ། འདྲི་བཤད་པ་ནི་ཡི་གེ་དེའི་ཤུགས་བསྟན་གྱི་དོན་དེ་
མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པ་དང་སློབ་ལམ་བཅའ་བའི་དོན་ལའང་འཇུག།

སྟག་རིག་གི་རྒྱ་བ་ཚོས་རྩ་སར་དོ་དམ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྩ་འབྲིག་ཟེར་བ་དང་།
ཞིང་སར་དོ་དམ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིང་འབྲིག་ཟེར། ད་ཅུང་ཡུར་ཚུ་འདྲན་པའི་སློབ་
ལམ་ལ་རྩ་འབྲིག་དང་ངག་འབྲུལ་འགོག་པའི་སློབ་ལམ་ལ་ཁ་འབྲིག་ཟེར་བའང་ཡོད་པས།
འདྲི་བཤད་ཀྱི་འབྲིག་ནི་ཁྲིམས་དང་སློབ་ལམ་ལ་འཇུག་པ་གསལ་བོར་མཚོན་ཡོད། བོད་
གྱི་ཁ་དབེར་ཡང་ཡུང་རེ་རྩ་རྩེ། རྩེ་བ་རེ་ལ་དབེར་རེ་ཟེར་བ་ཉམས། སྟག་རིག་གི་དབེར་ཉམས་
ན། འབྲིག་ནི་ཁྲིམས་དང་སློབ་ལམ་བཅའ་བའི་དོན་ཡིན་ལོ།

གཉིས་པ། འབྲིག་གི་ཁྲུང་ཚོས་བཤད་པ།

སྟག་རིག་གི་འབྲིག་ནི་མེས་པོ་གོང་མ་ཚོས་བཞག་པའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ཤུལ་ནོར་ཡིན་
པས། ལོ་རྒྱུས་རིང་ཞིང་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་པ། མགོ་རྩ་ཚང་ཞིང་ལག་ལེན་བྱེད་བདེ་བ།
གནའ་དེང་རིག་གནས་ཀུན་ལ་མཐུན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་ཡོད་དོ།

གཅིག་ སྟག་རིག་གི་འབྲིག་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིང་ཞིང་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་པའི་ཁྲུང་ཚོས་
ཡོད་དེ། སྟག་རིག་གི་དགོན་འགབ་མ་ཐེས་པ་སློབ་མཁུ་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མའི་གདན་ས་སྟེ་ཐེས་
པ་ཚོས་རྫོང་གི་གདན་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ན། མ་མཐའ་ཡང་ལོ་ངོ་སུམ་བརྒྱ་ཡར་སྟོན་དུ་
སྟག་རིག་སྟེ་བ་འདི་ཚགས་ཡོད་པ་དང་། མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྟེ་མོ་ནས་རེ་ལ་ཤུགས་
འཚོས། ཞིང་ལ་ས་བོན་བཏབས་ནས་རིང་འབྲོག་གཉིས་ཀའི་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས།
འབྲིག་གི་རིག་གནས་འདི་དེ་དུས་ནས་དར་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། བཅིངས་གོལ་བྱས་རྗེས།
ཏང་གི་མི་རིགས་མིང་རྩས་ཀྱི་དོད་འཁོལ་གྱི་ཆབ་རྒྱུན་རིང་མོས་མཐོ་སྐང་གི་རི་ཡུང་ཐམས་
ཅད་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོན་པར་བྱེད་པའི་སྐབས་སུའང་། སྟག་རིག་གིས་ཤར་ནས་ཤར་
གདོང་དང་རེ་ཡུང་། རྩོ་ནས་དཀར་འཇམ་དང་ནགས་གདོང་། ལུབ་ནས་ཀ་ཚོ་ཐང་དང་
སྐམ་ཡུང་མཐེལ། བྱང་ནས་ར་སྟག་ནང་དང་ཨ་སྐོང་ལབ་རྩེ་བར་བཅས་ཀྱི་ས་མཚམས་
དང་རྩ་མཚམས་ལ་ཐོ་བསྐྱངས་ནས་རྩ་ལ་ཁ་བདག་དང་ས་ལ་རང་བདག་བྱེད་པའི་ཡུལ་
སྲོལ་མ་ཉམས་གསོན་པོར་ཡོད། བོད་གྱི་ཁ་དབེར། ས་རྒྱལ་བོའི་ས་དང་རྩ་བཅུན་མོའི་
རྩ་ཞེས་ས་དང་རྩ་ནི་མི་སྐྱེར་ལ་མི་དབང་བར་གཞུང་ལ་དབང་བ་སྟེ་མོ་ནས་བཤད་ཡོད།
ཀུང་ཏུ་མི་དམངས་སློབ་ཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚ་ཁྲིམས་ནང་དུའང་ས་དང་རྩ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་
རྩ་མོང་ལ་དབང་བ་ལས་མི་སྐྱེར་སུའང་མི་དབང་ཞེས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

དེས་ན་སྟག་རིག་གིས་རང་གི་སྡེ་བ་སྦྱི་ལ་དབང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ས་དང་ཚུ་ལ་རི་ལྟར་སྤང་
སྦྱོར་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སྟག་རིག་གི་མེས་པོ་ཚོས་གནའ་ལྷ་མོ་ནས་རྩ་འབྲིག་ཚུ་འབྲིག་
ཞིང་འབྲིག་ཟེར་བའི་ཡུལ་གྲིམས་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པ་ལ་བརྟེན་ནས། རང་ས་རང་གིས་
བདག་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དོ།

གཉིས། སྟག་རིག་གི་འབྲིག་ལ་མགོ་རྩ་ཚང་ཞིང་ལག་བཟར་བྱེད་བདེ་བའི་བྱེད་ཚོས་
ཡོད་དེ། ལོ་རེའི་དྲོད་རྒྱུ་ཚོས་ཉེན་ཉེ་སྟག་རིག་གིས་འབྲིག་སྒྲ་ཚོགས་དག་སྦྱིག་བྱེད་པའི་
ཉེན་མོ་ཡིན་ལ། ཉེན་དེར་སྟག་རིག་སྡེ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྦྱེ་པོ་མོ་གན་དར་གཞོན་གསུམ་ཚང་
མ་གྱི་ཀའི་ཨ་བྱེས་ཡུལ་སྤྱི་སྤྱི་ཁང་དུ་སོང་ནས་ར་མགོ་དང་ར་སྤིང་། ར་ཁྲག་ ར་ཚོལ་
བཅས་ཀྱིས་བསྐྱར་མཚོད་བྱེད་ཅིང་། ཉན་དང་ཤིག་པ། ཚུམ་པ། བུ་བུམ་བཅས་ཀྱིས་
བསངས་མཚོད་འབུལ། དགོ་སྤོང་ཞིག་གིས་ཡུལ་སྤྱི་བསྐྱར་བཤགས་འདོན་པ་དང་སྡེ་མི་
ཡོངས་ཀྱིས་བསངས་མཚོད་དང་། སྐབས་འཇུག་ཀྱི་ཚེན་པོ་ལྷུས་ཏེ། ཉེན་དེ་རིང་ནས་
བཟུང་སྟེ་སྟག་རིག་གི་མི་ལ་ན་ཚ་མི་ཡོང་རྒྱ། རྒྱུགས་ལ་གོད་ཁ་མི་འོང་རྒྱ། ཞིང་ལ་ཐན་
པ་མི་འབྱུང་རྒྱ། སད་དང་མེར་བས་མི་བཅོམ་རྒྱ། ལྷ་གན་བྱིད་ལ་བསྟད་པ་ཡིན་ཞེས་
ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོས་བཅོད་ཀྱིས་ཡུལ་སྤྱི་སྤྱི་ཁང་ལ་བསྐྱོར་བ་ལན་གསུམ་བྱས་རྗེས།
བཟུར་མཚོད་ལ་ཡུལ་བའི་ར་དེའི་ལྷུག་ཏེ་བཞི་པོ་སྟགས་སྦྱོར་གང་ལེགས་བྱས་ཡོད་པ་དེ།
བྱ་མ་རྟ་ཡི་འཇུག་རྟའི་ཡོངས་ནས་འབྱེད་ཏེ། སྡེ་བའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སེར་ཐོ་སྤོང་སའི་སྤང་
ལ་བསྐྱངས་ཡོད་པའི་སེར་ཐོའི་རྒྱབ་དུ་བཏགས་ནས། བསང་མཚོད་དང་བསྟད་གཉེར་
གང་ལེགས་བྱེད་སྒོལ་ཡོད། ཉེན་དེར། སྡེ་བའི་གན་གསུམ་དང་འགོ་བ། གཉེར་བ། སྡེ་
དམངས་ལྷ་ཡོན་སྟན་ཁང་གི་ཁོངས་མི་བཅས་ཚང་མ་སྟན་དུ་འཛོམས་ནས་ལོ་དེའི་དུས་
ཚེན་དང་བྱ་འགུལ་སྒྲ་ཚོགས། འབྲིག་བདག་དང་ཚུ་དཔོན། ལས་སྡེ། ཡར་གྱི་འབུལ་
ཚོག་དང་མར་གྱི་ཚད་པ་ལ་སོགས་པ་གང་ལ་ཅི་མཚམས་ཀྱི་གྲོས་བྱས་ཏེ། ཐག་གཅོད་བྱེད་
པ་དང་། གྲོས་ཐོག་ནས་ཐག་བཅད་པ་རྣམས་གཡོ་ཚོལ་མེད་པར་ལག་བཟར་བྱ་དགོས་
ཟེར།

ཉེན་དེ་ནས་བཟུང་སྟོན་ཟླ་ར་བའི་བར་དུ། སྟག་རིག་གི་སྦྱེ་པོ་མོ་གན་དར་གཞོན་
གསུམ་སུ་ཡིན་རུང་ཞིང་ཁར་ཟོར་བ་བྱེད་མི་ཚོགས་པ་དང་། ཞིང་ཁ་ནས་རྩ་བྲེག་མི་ཚོགས་པ་
ལ། སྒོ་རྒྱུགས་གང་ཡང་ཞིང་ཁར་བྲིད་མི་ཚོགས།

གཞན་གྱི་འགུལ་བ་མགོན་པོ་དང་བཤས་ཚོག་དང་ཚོང་ཚོག་ཅི་རིགས་ལམ་དུ་བགྲོད་
སྐབས་ཀྱང་སྟག་རིག་གི་ཞིང་ནང་གི་ལོ་རྟོག་ རི་མགོའི་རྩ་རྟོག་ལ་གཞོད་པ་ཅི་ཡང་བྱས་
མི་ཚོགས། གལ་ཏེ་སྒོ་རྒྱུགས་དང་ཚེབས་རྟ། ཁལ་མ་བཅས་ལ་བདག་སྦྱོང་ལེགས་པོ་མ་

བྱས་པར་སྟག་རིག་གི་ལོ་རྟོག་དང་རྩ་བཀག་ལ་གཞི་བཟུང་བྱེད་པ་ལྟར་ཆོ། ཞིང་ལ་ “ཞིང་
ཁྲིམས་” དང་རྩ་ལ་ “རྩ་འབྲིག་” འཛིན་པའི་དཔེ་ཡོད།

གསུམ། སྟག་རིག་གི་འབྲིག་ལ་གནའ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ལ་མཐུན་པའི་བྱུང་ཚེས་
ཡོད་དེ། འབྲིག་དང་བཀྲིགས་ལ་སོགས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ཡུལ་ཁྲིམས་ལས་བྱུང་བའི་
ཐ་སྟངས་ཡིན་ཡང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་མོའི་བཟུང་རྒྱུན་ལས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྲོས་དང་
བསྟུན་ནས། ཐ་སྟངས་དེ་དག་གི་མཚན་ཉིད་དང་གོ་དོན་ལའང་གང་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་
འགྲུར་རྒྱུག་རེ་བྱུང་ནས། ད་ལྟའི་གནས་བབས་དང་མཐུན་པའི་ས་གནས་ག་གོ་མོ་ཞིག་གི་
ཡུལ་སྲོལ་ལས་དམངས་སྲོལ་གྱི་གོ་དོན་ཞིག་ཆགས་འདུག དམངས་སྲོལ་ཞིག་ཡིན་པའི་
ཆ་ནས་བཤད་ན། སྟག་རིག་གི་འབྲིག་གི་སློར་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གནས་དང་དཔལ་
འབྱོར། རྩི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་བཅས་གསལ་
བོར་མཚོན་པའི་མེ་ལོང་ཞིག་ཅི་ལ་མ་ཡིན། 《ཀྱང་རྩ་མི་དམངས་རྩི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་
ཁྲིམས་》 ཀྱི་དོན་ཚན་བཞི་བར་ “མི་རིགས་ཁག་ཚང་མར་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་
གོ་བོད་སློབ་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་པའི་རང་དབང་ཡོད་ལ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་

གོམས་གཤིས་བསྐྱར་བཅོས་དང་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་པའི་རང་དབང་ཡང་ཡོད་” ཅེས་གཏན་
འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་དེས་སྟག་རིག་གི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་
ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་མཚོན་ཡོད། ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ཡིན་ཕྱིན་རང་གིས་རང་
ལ་བསྐྱར་བཅོས་མ་བྱས་ན་གཞན་པས་བཅོན་གྱིས་བསྐྱར་བཅོས་མི་བྱེད་པ་ནི་རྩ་ཁྲིམས་ཀྱི་
བསྟུན་སྦྱིང་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་2017ལོའི་ཟླ3པའི་ཚེས་15ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་
འཐུས་མི་ཚོགས་ཚེན་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་གོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་སྡེ་གོས་འཆམ་
བྱུང་ཞིང་། ལོ་དེའི་ཟླ10པའི་ཚེས་1ཉིན་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བྱས་པའི་ 《ཀྱང་རྩ་མི་

དམངས་རྩི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་ཁྲིམས་རྩི་སྲོལ་》 ཀྱི་དོན་ཚན་བཅུ་བ “དམངས་
དོན་ཚུན་གཞི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐབས་དེས་པར་དུ་བཅའ་ཁྲིམས་གཞིར་འཛིན་དགོས་ཤིང་།
བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད་ཆོ། ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་སྟར་ཐག་

གཅོད་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་མི་ཚོས་རྒྱ་འབྲས་དང་འགལ་མི་ཚོག་” ཅེས་གཏན་
འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་སྟར་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དུ་ད་རུང་ཚུད་མེད་པའི་
སྟག་རིག་གི་འབྲིག་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དག་ནི་མི་ཚོས་དང་མ་འགལ་
ཞིང་རྒྱ་འབྲས་དང་མཐུན་ཆོ། ས་གནས་ཀྱི་ཁ་མཚུ་ཚུན་སྡེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཞི་

འཛིན་ས་རྒྱ་དང་ས་ཚོགས་པས། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་ཡུལ་སྲོལ་ནི་སྲིམས་མཐུན་དང་ལྷགས་
མཐུན་ཡིན་པ་གསལ་བོར་བཟླ་ན་ཡོད།

གསུམ་པ། འབྲིག་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ལྷག་རིག་གི་འབྲིག་ལ་དབྱེ་ན་རྩ་འབྲིག་དང་ཞིང་འབྲིག་ རྩ་འབྲིག་ ལ་འབྲིག་
རྩ་འབྲིག་སོགས་རིགས་ལྔ་ཚོགས་ཡོད།

གཅིག་ རྩ་འབྲིག་

ལྷག་རིག་གི་ཡུལ་སྲོལ་ལྟར་ན། ལོ་རེའི་ཉོར་རྒྱུ་ལྔ་པའི་ཚེས་15ཉིན་ནས་བཟུང་
དངོས་སུ་རྩ་འབྲིག་སྲིམ་མགོ་ཚུལ་པ་དང་། རྩ་འབྲིག་ལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད།
ཕྱིའི་རྩ་འབྲིག་ནི་ཕྱི་བ་གཞན་པའི་སྤྱད་སྲོལ་ལྟར་དང་ཕྱིའི་རྩ་འབྲིག་ནི་ནང་དུ་སྤྱད་སྲོལ་པ་དང་དེ་
ལ་ཆད་པ་གཙོ་བོ་དེ་ཕྱི་བ་ལ་ཞུས་ལམ་ཞིག་ལ་ཟེར། རྩ་འབྲིག་གི་སྤྱད་སྲོལ་ལྟར་ན། ཕྱི་བ་གཞན་པའི་ལོ་རྒྱུ་
ལྷག་རིག་གི་རྩ་འབྲིག་དང་དུ་ཤོར་ཡོང་ཚེ། ལོ་རྒྱུ་རེ་ནས་འབྲུ་རེ་དང་ལྷག་ལྷག་རེ་ནས་
ཤབ་གཟུགས་རེ་བཟུང་ནས་རྩ་འབྲིག་གི་ཆད་པ་ལ་བཤའ་བའི་དཔེ་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་ས་
གནས་མིང་གཞུང་གི་རྒྱུ་ལྟར་རྩ་འབྲིག་ལ་བཟུང་བའི་ཚོགས་ཀྱི་དག་ཐད་ཀར་དུ་མི་
བཤའ་བར། རྩ་འབྲིག་ལ་སྤྱད་སྲོལ་བཟུང་ནས་རྩ་འབྲིག་ལ་ཡོང་དགོས་ཟེར། འབྲིག་ཚོགས་གི་སྤྱོད་པ་
ནི་ཆེ་ཚོགས་རེ་ལ་ཤོག་སྒྲོར་ཉེ་དེ་དང་ཆུང་ཚོགས་རེ་ལ་ཤོག་སྒྲོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ་འཇལ་དགོས།

གཉིས། ཞིང་འབྲིག་

ཞིང་འབྲིག་ནི་ཞིང་ལ་ལོ་རྒྱུ་སྤྱད་སྲོལ་པ་དང་མཉམ་དུ་ཞིང་ནང་དུ་སྤྱད་སྲོལ་སོང་
མི་ཚོགས་པ་དང་མི་སྤྱད་སྲོལ་ཞིང་ལ་ན་རྩ་འབྲིག་མི་ཚོགས་པའི་སྤྱད་སྲོལ་ལམ་ཞིག་ཡིན།

ལྷག་རིག་གི་ཡུལ་སྲོལ་ལྟར་ན། བྱིས་ཚང་སུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་སྲོལ་ཞིང་ནང་དུ་ཤོར་ན་ལོ་རྒྱུ་
ལ་གཞོན་སྤྱོད་བཟུང་ཚེ། "ཞིང་སྲིམས་པ" ཡིས་བཟུང་ནས་"ཞིང་སྲིམས" འཇུག་པ་དང་
སྤྱོད་ཆད་ཕྱི་བའི་ནང་དུ་ "ཞིང་སྲིམས་ར་བ" "ཞེས་ལོ་རྒྱུ་ལ་གཞོན་སྤྱོད་བཟོས་པའི་
སྤྱད་སྲོལ་ལྟར་དུ་སྤྱོད་སྲོལ་ཡོད། ར་སྤྱོད་དེའི་ནང་དུ་ཞིང་ནང་དུ་ཤོར་བའི་སྤྱོད་
སྤྱད་སྲོལ་སྤྱོད་སྲོལ་བཟུང་ཡོད་པ་ལ་འབྲིག་ཚོགས་ཟེར། དེང་སང་ལྷག་རིག་གི་སྤྱད་སྲོལ་ཚོགས་
ཉུང་དུ་སོང་ཡོད་པས། "ཞིང་སྲིམས་ར་བ" ཡང་མེད་པར་བྱས་ཏེ། ཞིང་སྲིམས་པ་སུ་
ཡིན་པ་དེས་ཞིང་སྲིམས་ལ་ཚོགས་པའི་སྤྱད་སྲོལ་རྣམས་རང་བྱིས་དང་ཡང་ན་གཞུང་ཁང་
གང་ཅུང་ཞིག་དུ་འཇུག་བཞིན་ཡོད། སྤྱོད་ཆད་ཚོགས་གི་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་བཟོས་པར་འབྲིག་

ཐོག་གཅིག་ལ་ཚད་པ་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་མ་བཅུ་ཐམ་པ་ནས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ལེན་སློལ་ཡོད་པ་
དང་། ད་ལྟ་འབྲིག་ཐོག་རེར་སྟོར་50ཚད་པ་གཅོད་བཞིན་ཡོད།

གསུམ། རྒྱ་འབྲིག

རྒྱ་འབྲིག་ནི་ས་ཁོང་ལ་རྒྱ་གཞི་སྐབས་སློབ་ལམ་དང་འགལ་ནས་རྒྱ་གཞི་སར་
མ་སོང་བའམ་ཁོང་རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཚད་པ་གཅོད་པའི་སློབ་ལམ་ལ་ཟེར།

སློབ་རིག་གི་ས་ཁོང་ཚང་མ་རྒྱ་མ་ཡིན་ནའང་། ས་བབས་ཀྱི་དབང་གིས་རྒྱ་གོང་མ་
དང་རྒྱ་ལོག་མ་གཉིས་སུ་ཚགས་ཡོད་ལ། རྒྱ་ལོག་མ་ནི་རྒྱལ་རོལ་གཞུང་རྒྱུ་གཞི་བྱེད་པ་
ཡིན་པས་ཁོང་རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་བྱེད་པ་དཀའ་ལག་ཅི་ཡང་མི་འདུག འོན་ཀྱང་། རྒྱ་གོང་མ་
ནི་འབྲང་དམར་འབྲིགས་རྒྱུ་གཞི་བྱེད་པ་ཡིན། འབྲིག་རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་བྱེད་པ་སློབ་
དམེ་ཀྱ། མོལ་རོང་བཅས་ལྲེན་བཞི་བོས་རེས་སྟོར་ནས་ཁོང་རྒྱ་གཞི་བྱེད་པས།
སློབ་རེ་ལ་ཉིན་ཞག་བརྒྱད་རེ་མ་གཏོགས་རྒྱ་གཞི་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་མེད་པ་དང་། སློབ་རེ་
རེ་ནས་རྒྱ་དཔོན་དང་རྒྱ་གཞི་བྱེད་པ། རྒྱ་སྤང་པ་བཅས་མི་སྣ་ཅ་འཇུགས་བྱས་ཏེ་རང་རང་
གི་ཁོང་རྒྱ་གཞི་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས། རྒྱ་གཞི་ལ་མཚོན་ན། དཔྱིད་རྒྱ་
དབྱར་རྒྱ་ རྟོན་རྒྱ་ཞེས་གཞི་བྱེད་སློལ་ཡོད་ཀྱང་། རྟོན་དམ་དུ་ལོ་རེར་ཆེས་མང་ནའང་རྒྱ་
རྒྱ་དང་རྒྱལ་རྒྱ། དུར་རྒྱ། ཉིས་རྒྱ། སུམ་རྒྱ་བཅས་ཐངས་སློབ་རེ་མ་གཏོགས་གཞི་བྱེད་ལུབ་
ཀྱིན་མེད། ས་ཁོང་སྟོར་ཞིག་ལ་རྒྱལ་རྒྱ་དང་ཡུར་རྒྱ། ཉིས་རྒྱ་མ་གཏོགས་གཞི་བྱེད་
པས། ལོ་ཏོག་དང་འབྲུ་རིགས་ཐོན་ཚད་ཚང་མ་དེ་འདྲ་བཟང་རྒྱ་མེད། དེ་བས་དབྱར་དུས་
ཁོང་ལ་རྒྱ་གཞི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལོག་རིག་གི་དོན་དག་གལ་ཆེན་ནང་གི་ཡང་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
རྒྱ་གཞི་བྱེད་དུས་ལོ་རེ་འབྲིམ་རེ་ནས་མི་རེ་མངགས་དགོས། གལ་ཏེ་མི་རེ་མངགས་རྒྱ་མེད་
ཚོ་ཚད་པ་ལ་སྟོར་ས་སྤུ་རེར་སྟོར་200རེ་སྟེར་དགོས་ཟེར།

བཞི། ལ་འབྲིག

ལ་འབྲིག་ནི་ལ་འབྲུར་གཏམ་ངན་གང་བྱུང་དུ་བཤད་པའམ་སྤྱོད་པ་དཔྱེན་སྟོར་
གང་འདོད་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་རྒྱུ་ནང་བརྟུགས་བྱས་པའམ་ནང་མིའི་མཐུན་སློལ་ལ་གཞོད་པ་
བཏང་བར་ཚད་པ་གཅོད་པའི་སློབ་ལམ་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པའི་
དུས་མཇུག་ཏུ། སློབ་གཞན་པའི་ན་གཞོན་སྟོར་ཞིག་གིས་ནམ་མཁའ་ལས་བབས་པའི་
"གནམ་ཡིག" ལས་དུག་སྐྱུ་ལ་ཆེན་པོ་ཁང་བའི་གདུང་མ་ལྟར་སྟོར་ཁོང་གཞུག་རྒྱུ་ཆེ་བ་
ཞིག་འཛིན་ཏེན་ལ་ཐོན་ཡོད་རྒྱལ་དང་དེས་འཛིན་ཏེན་གྱི་སྤང་བྱིན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་
འགོ་རྒྱལ་གྱི་དགོགས་གཏམ་བརྒྱགས་པས། མི་སྟོར་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ངན་པ་ཐེབས་ཏེ་
ནང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་མི་བཅོན། ལྷོ་ཁོང་ལས་ལ་མི་འགོ་བར་སེམས་སྟོ་ཁོང་ཡིད་པམ་ནས་

ཆང་དག་དག་འབྱུང་སྟེ་སྟོང་པ་ན། མིང་གཞུང་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ནས་དགོགས་
གཏམ་སྟོག་མཁན་སྐོར་ཞིག་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཤིང་ཁྲིམས་ཆད་བཅད་པས། མི་སེམས་
བདེ་ལ་བཀོད། དེ་ནས་སྟག་རིག་སྟེ་དམངས་ལྷན་སྟེ་གྲིས་དང་ཕྱིན་ཀྱང་སྟེ་བའི་ནང་
ནས་ཁ་འབྱུང་གཏམ་ངན་དེ་འདྲ་སྟོག་མི་ཚོགས་པའི་ཁ་འབྱུང་བཞག ད་རུང་ནང་མིའི་
མཐུན་སྦྱིལ་ལ་མ་སྟོས་པར་ཕྱ་མ་དབྱེན་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་ཡིན་མིན་གོ་སྟོག་གི་སྐད་ཆ་
བཤད་ནས་གཞན་སེམས་དཀྲུགས་པ་ལ་ཁ་འབྱུང་གི་ཆད་པ་སྟེ་མོ་གཅིད་སྟོལ་ཡོད་པར་
བཤད། དེ་བས་སྟག་རིག་མི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་མཐུན་སྦྱིལ་ཡང་ཐོད་ཀྱི་མིག་སྟར་གཅེས་
ཤིང་། བཞན་བཀུར་གཞོན་བྱམས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་བཟང་པོ་རང་གི་སྟོག་སྟར་གཅེས་པའི་ཡ་
རབས་སྟེ་བ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཡོད།

ལ། ཀུས་འབྱུང

ཀུས་འབྱུང་ནི་མ་བྱེན་པ་ལེན་པ་སོགས་པའི་བྱ་སྟོང་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་སྟོག་ལམ་
ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་ཕྱི་ཀུས་དང་ནང་ཀུས་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་དེ། ཕྱི་ཀུས་ནི་སྟེ་
བ་གཞན་པའི་རྒྱ་ལོར་ལ་རྒྱ་བྱོར་བྱེད་པའི་བྱ་སྟོང་ལ་ཟེར་བ་དང་། ཕྱི་ཚོགས་རྒྱིང་བར་མི་
རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཚད་དམའ་བའི་རྒྱ་བྱོར་ཀྱིས་རྒྱ་བདེ་ལག་བདེ་དང་རྒྱིང་རྒྱོབས་ཅན་
ཀྱི་གསར་བུ་རྣམས་གཞན་སྟེ་ཅ་རྒྱ་བྱེད་དུ་འགོ་སྟོལ་ཡོད།

དེའི་སྐབས་སུ་ "གྱོད་པར་འགལ་བའི་ཕོ་རོག་མདའ་འཁྱུར་དང་། གྱོད་ཚུལ་འགལ་དགོ་
འདུན་སྦྱི་འཁྱུར་ " ཀྱི་དཔེ་སྟར། གཞན་ལ་རྒྱས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མ་མ་བུ་ཚོ་རྒྱ་མའི་རྒྱ་
ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་རྒྱ་མ་བུ་བཟང་ཚོ། " དགོ་འདུན་སྦྱི་འཁྱུར་ " ཀྱི་ལྷགས་སྟར་སྟེ་
བར་ཉིལ་བོས་འཇམ་དགོས་པ་ཡིན་པས། གཞན་ལ་རྒྱས་བྱེད་པའི་སྟོལ་དེ་འབྲོག་པའི་ས་
ཆ་རུ་ལུན་རིང་ལ་གནས་ཡོད། བཅིངས་འགོལ་བྱས་རྗེས། ཀུས་བྱེད་པའི་སྟོལ་དེ་རྗེ་རྒྱང་
དུ་སོང་ཡོད་ནའང་། སྟེ་བ་གཞན་པའི་གསར་བུ་ཚོས་སྟག་རིག་གི་རི་མགོའི་ལྷག་རྒྱ་བ་དང་
སྟེ་ཀྱི་ལོར་རྒྱ་བ། གདང་གི་མཚོ་རྒྱ་བ་དང་བྱིས་ཀྱི་ར་མ་རེའུ་རྒྱ་བ་སོགས་རྒྱ་མ་དར་ཆེ་
བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ། གསར་བུ་འགའ་རེས་རྒྱས་སྦྱོར་ལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ལོར་ལྷག་
འགའ་རེ་པར་རྒྱས་ཚུར་རྒྱས་བྱས་སྟེ། དེ་རྗེས་སྟག་རིག་གིས་སྟེ་བ་གཞན་པའི་རྒྱ་མ་
ཞིག་བཟུང་ནས་རྒྱས་འབྱུང་བཅད་པ་དང་། ཕྱི་ཚོགས་རྒྱིང་བའི་ལས་སྟོལ་སྟར། རྒྱ་མ་
ཐག་པས་བཀྱིགས་ཤིང་འབྲེང་བས་བཟུངས། ཁང་བའི་གདུང་མར་བཏེགས་ཤིང་བར་སྦྱང་
ལ་དབྱངས་ནས་ཚོ་འདྲི་ནན་མོ་བྱས་ཏེ་རྒྱས་བྱས་བྱས་ཚང་མ་ཁས་ལེན་དུ་བཅུག་ནས། ཕྱི་
ཉིན་སྦྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ལ་སྟེད་པ་ན། རྒྱ་མ་སྟོ་བུར་དུ་སྟོ་ལོག་སྟེ་ད་སྟེ་རྒྱས་བྱས་པ་ཅི་
ཡང་ཁས་མི་ལེན་པར་མ་ཟད། ཚོ་འདྲི་དང་མནར་གཅོད་བྱས་པའི་ངན་ཁག་ཚང་མ་སྟག་

རིག་གི་མགོར་དགེས་ཏེ། གསར་བུ་བརྒྱད་སྟོན་ལ་ཐོག་ དེ་ནས་བརྒྱུད་སྟོན་རིག་གིས་སྤྱི་
རྒྱུ་མི་བྱེད་པར་དམ་བཅས་ཤིང་ནང་རྒྱུ་མི་བྱེད་པར་མནའ་བསྐྱགས་ནས། ད་བར་དུ་
ཁྱིམ་ཚང་སུ་ཡིན་ཡང་སྤྱི་སྟོན་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ཅིང་ནང་སྟོན་ཤིང་ལྷ་མི་བསྟོན་པར་

“ ཀན་མོ་གསེར་འབྲུང་ ” གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་གདའ་
ལོ།

བཞི་པ། འབྲིག་གི་གནས་བབས་བཤད་པ།

སྟོན་རིག་གི་འབྲིག་གི་རིག་གནས་འདི་ཡང་འོད་སྟོང་འབར་བའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་
རིག་གནས་ཚུན་པོའི་ནང་གི་མེ་ཏོག་རྒྱ་ལ་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྤུན་
སུམ་ཚོགས་པའི་ཡུལ་སྲོལ་རིག་གནས་ཀྱི་སྐྱུ་མཚན་རི་མོའི་སྟེང་དུ་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་
པའི་བྱེད་ཚོས་འབྲུང་དུ་ཐོན་པའི་སྐྱུ་ལ་ཁ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི།
ད་ལྟ་དཔར་སྐྱུན་བྱས་ཟེན་པའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་རིག་གནས་བསྐྱབ་དེབ་དང་དེའི་སྟོན་གྱི་
དབྱུང་ཡིག་ནང་དུ་འབྲིག་གི་མཚན་ཉིད་དང་འབྲེལ་བཤད། བྱེད་ཚོས། དེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་
ཐོན་པའི་རིན་ཐང་སོགས་དབྱུང་སྟེང་མེད་ལ། འབྲིག་ཅེས་པ་དེ་ཁྱིམ་གྱི་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་
པ་དང་ད་ཡོད་འཚོ་བའི་ནང་ནས་སུ་མཐུད་དུ་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་བས་
ཀྱང་སྟེང་སྟེང་མེད་པས་འདི་ལ་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་རིན་ཐང་ལྡན་པ་དང་གཅིག་ ལྟ་

རབས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བཞེད་ཁྱིམ་ཚོགས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་ལས་ “ འབྲིག་ ” ཅེས་
པའི་ཁྱིམ་གྱི་ཐ་སྐྱོད་རྒྱུང་བ་ཞིག་མཐོང་མ་སྟེང་ཡང་། དེ་དང་དེའི་བྱེད་ལས་མཚན་པའི་

ཡི་གེ་ཆ་འདྲ་བ་རེ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། དཔེར་ན་ “ བཀྲིགས་ ” དང་ “ གྲིམས་ ”
ལྟ་བུ་ལྟ་མོ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་བྱེད་བརྒྱུ་དུ་སོང་ཡོད་པས། རྟོག་རིག་གི་ཡུལ་སྲོལ་
གོམས་གཤིས་ཁོང་གྱི་འབྲིག་འཛོག་པའི་རིག་གནས་དེ་ཡང་བོད་སྤྱིའི་ཡུལ་སྲོལ་ཁྱིམ་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན་པས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མང་སྐྱབས་པ་དང་གཉིས། ཀྱང་དུ་མི་དམངས་
སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་སྤྱིམས་ནང་དུ། མི་རིགས་གྲངས་ཉུང་ཁག་སོ་སོས་རང་གི་ཡུལ་
སྲོལ་གོམས་གཤིས་བསྐྱར་ན་རང་དབང་དང་མི་བསྐྱར་ན་རང་དབང་ཡིན་པ་གཏན་
འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དམངས་སྤྱིམས་སྤྱི་སྲོལ་ནང་དུ་འང་མི་རིགས་གྲངས་ཉུང་ས་
ལུ་ནས་བྱོད་སྐྱོལ་མཚུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐྱབས་དེས་པར་དུ་སྤྱིམས་དང་བསྐྱར་དགོས་པ་
དང་། ཁྱིམ་ནང་དུ་བཀོད་མེད་པའི་སྟོན་ས་གནས་དེ་གའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་སྟུར་
ཐག་གཅོད་དགོས་ཚུལ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པས། རྟོག་རིག་གི་འབྲིག་འཛོག་པའི་
ཡུལ་སྲོལ་འདི་ནི་སྤྱིམས་མཐུན་ཡིན་པ་དང་གསུམ། རྟོག་རིག་གི་འབྲིག་འཛོག་པའི་ཡུལ་

སྲོལ་འདི་ནི་ལྷོ་བ་དེའི་ 《ལྷོ་ཚིངས་དམངས་སྲོལ་》 རྒྱུ་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
གཡས་གཡོན་གྱི་ལྷོ་བ་དང་ཡུལ་མི་ཚང་མས་མགོན་གཅིག་ཏུ་བཅེ་སྲུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པས་ཡ་རབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཡུལ་སྲོལ་བཟང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་བཞི་བཅས་གྱི་སློ་ནས་
བཟུངས་ན། ལྷག་རིག་གི་འབྲིག་འཛོག་པའི་ཡུལ་སྲོལ་འདི་ནི་ཡུལ་སྲོལ་རྒྱུང་བ་ཙམ་ཞིག་མ་
ཡིན་པར་རིག་གནས་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་མཐུག་ཅིང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་དང་མི་རིགས་
མཐུན་སྦྱིལ། བྲིམས་སྐྱོང་སྤྱི་ཚོགས་འཇུགས་བྱ་བ་བྱེད་པ་བཅས་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་མོང་མ་
ཡིན་པའི་རྣམས་པ་འདོན་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། གྲུང་གོའི་བྱུང་ཚོས་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་གྱི་བཅའ་བྲིམས་ཉིལ་བོའི་སློམ་གཞི་དང་མ་ལག་ཆ་ཚང་བར་ཆགས་སྐབས་སུ།
མི་རིགས་བྲངས་ཉུང་ས་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་སྲོལ་སྐྱོང་ཐབས་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་གི་དཔེ་རྩ་མི་
འགྲུར་ཐེ་ཚོམ་ཅི། དེ་བས་རང་ཅག་གི་ཡུལ་སྲོལ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ནི་རིག་གཞུང་ཞིབ་
འཇུག་དང་མི་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལའང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བཅོང་བྱ་བུ་སུམ་སུམ་ཚོགས་པ་
ཞིག་མ་ཡིན་ནམ་སྟམ་མོ། །