



THE DALAI LAMA

།། རྒྱུ་རྒྱུ་འཛིན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་དུ་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་གཟེ་འོད་འབར་བའི་བལ་ཡུལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་
 ཚེན་པོ་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ཞེས་གྲགས་པའི་མཚོད་རྟེན་ཚེན་པོ་བསྐྱལ་བཟང་རྣམ་འབྲེན་གསུམ་པའི་རིང་
 བསྐལ་གྱིས་གཏམས་པ་དེ་ཉིད་རྒྱུ་མ་ཐུན་དཀར་མིན་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུས་སྐྱབས་དུས་དུ་མར་ཞེག་རལ་
 ཉམ་ཆག་བྱང་སྐྱབས། ཐུགས་བསྐྱེད་དང་སྟོན་ལམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་མི་སྟོན་པའི་གངས་རིའི་རྫོངས་གྱི་
 རྒྱུས་ཚེན་དམ་པ་རིམ་བྱོན་གྱིས་ཉམ་གསོ་དུས་ལས་མི་ཡོལ་བར་མཛད་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་ཆེས་
 ལྷིགས་དུས་ཀྱི་མཐའ་མ་འདིར་ཡང་འགྲོ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་མཚོག་དམ་པར་རྒྱུན་གནས་ཐུབ་པ་
 བྱང་བ་དང་། ཉེ་བའི་དུས་སུ་བལ་ཡུལ་དུ་ས་ཡོམ་གྱི་གཞོན་པ་བྱང་སྐྱབས་མཚོད་རྟེན་ཚེན་པོ་འདི་ལའང་
 ཞེག་རལ་གྱི་ཉམ་ཉེས་བྱང་བར་ཏུ་ཡི་སི་ཏུ་སྐྱུ་མྱེང་བཅུ་གཉིས་པ་མཚོག་གིས་ཐུགས་བསྐྱེད་བཟང་པོས་
 བལ་ཡུལ་གཞུང་དང་མཚོད་རྟེན་འཛིན་རྫོང་ལྷན་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་མོས་མ་ཐུན་དང་འབྲེལ་ཞེག་གསོའི་
 ལས་རིམ་ལེགས་པར་ཐུབ་ལྟེ་རིང་མིན་སྟོན་མཚོག་རྣམ་འབྲེན་བཞི་པ་ལྷ་ལས་བབས་པའི་དུས་ཚེན་ཁྱད་
 པར་ཅན་གྱི་ཉིན་པོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཚེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོན་དང་བཅས་པས་རབ་ཏུ་གནས་པའི་
 ཚོག་བསྐྱར་རྒྱ་ཡིན་འདུག་པ་དགའ་སྟོ་ཡི་རངས་དང་འབྲེལ་ཉམ་གསོའི་ལས་རིམ་དུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་
 རྫོང་བ་དང་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡོངས་ལ་ལེགས་སོའི་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

མཚོན་སྡོད་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་བལ་བོད་རྒྱ་གར་གྱིས་མཚོན་པའི་འཛིག་ཉེན་ཡོངས་གྱི་བསོད་ནམས་
 གྱི་བལོ་སྐལ་དུ་ཉམ་ཉེས་ཞིག་ཐོར་མེད་པར་བསྐལ་བ་ཇི་སྲིད་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་པ་དང་། ད་ལམ་ཉམ་
 གསོ་སྦྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ་དང་མཚོན་འབྲུལ་རབ་གནས་བཅས་ལས་ཐོབ་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་བའི་ཕྱང་
 བོ་ནམས་འབྲུལ་དུ་འབྲུང་བའི་གཞོན་འཚེ་ཞི་བ་དང་། འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཤེའི་འཚེ་བའི་གདུང་བ་ཞི་ཞིང་ཚོས་
 འབྱོར་བདེ་དགས་འཚོ་བའི་རྒྱར་བསྡོ་སྡོན་གྱི་མཚམས་སྦྱོར་ཤུགས་དྲག་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཡོངས་གྱི་
 གནས་སྐབས་ཉེར་འཚེ་ཞི་ཞིང་ཚོས་མ་ཐུན་ཡིད་བསམ་འབྲུབ་པའི་སྐབས་སྡོན་དང་བཅས། ཤུགས་ཤེའི་དགེ་སྦྱོར་
 ཚོས་སྐྱབ་པ་དུ་ལའི་ལྷ་མ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས། རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་མེ་སྤེལ་ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༥ གྱི་ལོ་
 ༡༠༡༦ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༩ ལ།

