སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2025ལོའི་ཟླ་7ཚེས་29 8

ཕྱི་བཀོད་མཛེས་ཤིང་ཆར་ལྡན་དུས་ཞེས་འབོད།།
དབྱར་ཟླ་ར་བའི་དབྱངས་ལྡན་དེ་ཡང་ལྷགས།།
ལྟ་བས་མི་ངོམས་སྔོ་ལྗང་དུས་ཚིགས་འདི།།
འགྲོ་བའི་ཡིད་སེམས་འཁྲེང་སའི་དབྱིག་འཛིན་ནོར།།

ལྷང་ལྷང་གྲགས་པའི་མོན་གྱི་ཁུ་བྱུག་དེས།།
སྐྱེ་འགྲོའི་སེམས་ལ་དགའ་བའི་དཔལ་སྟེར་ཞིང་།།
སྒྲོ་ལྡན་གཤོག་འགྱུར་ངོམ་པའི་རི་སུལ་ནས།།
གཤིས་བཟང་འབྲོག་གི་མཛངས་མའི་རྫི་གླུ་འཇེབས།།

སྲོག་ལྡན་ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི་དབྱར་དུས་སུ།།
འཇིག་རྟེན་རྒྱན་གྱིས་བཀླུབས་པའི་ངང་ཚུལ་རྨད།།

ཕྲ་ཚོམ་མེ་ཏོག་དབུས་ཀྱི་སྦྲང་ཆུང་ཁྱོད།།
འཕུར་ལྡིང་གར་ལ་རོལ་བའི་གཤོག་རྩལ་རྫོགས།།

ཕྱེ་ལེབ་གར་དུ་རྩེན་སའི་དབེན་ཐང་དུ།།
ལུག་ཁྱུ་སྤྲིན་དང་འདྲེས་པའི་སྡེ་མཐའ་ནས།།
ལུག་རྫིའི་མགུར་མ་གཙང་པོའི་རླབས་དང་འགྲོགས།།
རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་འཛོམས་པའི་འབྲོག་སྡེ་སྐྱིད།།

ཟམ་ཟིམ་ཆར་པའི་འོག་གི་རྨི་ལམ་ཞིང་།།
བདེ་སྡུག་རེས་མོས་གྲུབ་པའི་ཚོར་བ་རྒོད།།
སྣང་བའི་འཇིག་རྟེན་འཇའ་ཡི་གུར་ཁང་ནང་།།
རྩྭ་ཐང་བུ་མོའི་བཞིན་རས་ལྟ་ན་སྡུག།

༄༅་།དབྱར་གཞུང་གགྱི་རརེག་ཟིགྱིག་།
ལྡོམ་པོ།

མི་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་གྱུར་ན།།མི་འགྲུབ་བྱ་བ་ཅི་ཡང་་་་་་་
མེད།།ཅེས་པ་བཞིན་བརྩོན་པ་ལྷོད་མེད་བྱས་ཏེ་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་་
གིས་བྱ་བ་བསྒྲུབས་ན་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པས།བརྩོན་
འགྲུས་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད།དེ་ཡང་མདོར་བསྡུས་ན་་་་
མི་ཞིག་ལ་སྡུག་རུས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན།
དལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་ཐོབ་པའི་མི་སུ་ཡིན་རུང་སྡུག་རུས་བསྐྱེད་་དགོས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་རེད།སྡུག་རུས་མ་བསྐྱེད་ན་མཇུག་འབྲས་ལེགས་་པོ་ཞིག་འབྱུང་དཀའ་བས་མི་སུ་ཡིན་རུང་སྡུག་རུས་བསྐྱེད་དགོས།སྡུག་་་རུས་བསྐྱེད་ན་ད་གཟོད་རྒྱུགས་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་ལོན་ངེས་ལ།སྡུག་་་རུས་མ་བསྐྱེད་ན་རྒྱུགས་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་ལོན་མི་སྲིད།རྒྱུན་ལྡན་་་་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ང་ཚོས་སྡུག་རུས་ཐུབ་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་་པ་ཡིན།ང་ཚོས་ཁོང་ཅག་གི་དཀའ་སྤྱད་འབད་བརྩོན་གྱི་སྙིང་སྟོབས་་་་དང་སྡུག་རུས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།ང་ཚོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལྟོ་གོས་་་་་་ཚང་མ་ནི་སྡུག་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་བཙལ་དགོས་པས།དྲིན་ཆེན་ཕ་མ་་་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་མཚན་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་དཀའ་སྡུག་གི་འཚོ་བར་་་་་་་

རོལ་བཞིན་ཡོད།ཡིན་ན་ཡང་།ཁོ་ཚོར་ཡི་ཆད་དང་སུན་སྣང་མེད་་་་་་པར་མུ་མཐུད་བརྩོན་པས་འཇུག་བཞིན་པ་ནི་ང་ཚོ་བུ་ཕྲུག་ཚོའི་ཆེད་དུ་་ཡིན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།བཀའ་དྲིན་རི་རབ་ལས་དཔང་མཐོ་བའི་ཕ་མ་་་གཉིས་ཀྱི་དྲིན་ལན་ནི་ནམ་ཡང་འཛད་མཐའ་མེད་པས་ང་ཚོས་སྡུག་་་་་་་རུས་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་པ་བྱེད་དགོས།སྡུག་རུས་ལ་བརྟེན་་་་ནས་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སུས་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་འབྲས་བུ་མཐའ་དག་ནི་སྡུག་རུས་དང་འབད་་་་་་་་བརྩོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཡིན།སྡུག་རུས་མེད་ན་བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པ་་་འབྱུང་མི་སྲིད་པས།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆུང་དུས་ནས་སྡུག་རུས་བྱས་ན་་་་་་་ནར་སོན་རྗེས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་སྐྱེལ་ཐུབ་པ་ནི་སྨོས་མི་དགོས།དེ་བས།རང་ཅག་ནི་ཤེས་བྱའི་སློབ་གླིང་ནས་ཤེས་རིག་གི་མེ་ཏོག་
འཐུ་མཁན་གྱི་སློབ་མ་ཡིན་པའི་ངོས་ནས།ད་ནས་བཟུང་ཞོགས་སྔ་་་་་་་
ལངས་དང་དགོང་ཕྱི་ཉལ་གྱིས་དཀའ་ཁག་མཐའ་དག་གདོང་གིས་་་་་་་་་
བསུས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་པ་བྱེད་དགོས།བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་་་་་་་་་
དགོས།སྡུག་རུས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་སོ།།

༄སྡུག་རུས་བསྐྱེསྐྱེད་དགསགོ་།
བཀྲ་ཤིས་དབང་མོ།

༄༅་།དབྱར་གྱིགྱི་སྣང་བ་ཐན་ཐུན་།
གློག་འོད།

ཆར་ལྡན་དབྱར་གྱི་མཛའ་མོ་མགྲོན་དུ་ཕེབས།།
རི་རྩེའི་ཁ་བས་དབུ་ཞྭ་དལ་གྱིས་ཕུད།།
གཙང་ཆུ་ལུ་མ་ཤང་ཤང་མདུན་ནས་བཞུར།།
མཐའ་ཡས་སྤང་ཐང་རིམ་གྱིས་ལྗང་གུར་གྱུར།།

འདོད་ཡོན་མེ་ཏོག་སྣ་བརྒྱ་ཕྱོགས་སུ་བཀྲ།
བསིལ་རླུང་ཀློང་དུ་འདབ་མས་བྲོ་གར་འཁྲབ།།
བསུང་ཞིམ་དྲི་འཛིན་དབང་པོའི་བཅུད་དུ་བསྣམས།།
ཨེ་མ་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ཞིང་དུ་འཁོད།།

ནོར་འཛིན་སྒེག་མོའི་ལང་ཚོའི་མཛེས་སྡུག་ལ།།
ཆགས་པའི་འབུ་དང་བུང་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།
དགའ་བའི་གཤོག་གླུ་ལེན་གྱིན་ལྡིང་བ་འདི།།
དབྱར་གྱི་མཛེས་པར་བསྟོད་པའི་རོལ་དབྱངས་འདྲ།།

ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་གསར་པའི་འཛུམ་ཞལ་ཁྲོད།།
མདང་ནུབ་ཆར་པས་བཞག་པའི་ཟིལ་པ་ནི།།

འཇམ་མཉེན་ཡལ་གའི་ངོས་སུ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་དུ།།
འོད་ཀྱི་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན་པའི་ཚུལ་དེ་མཛེས།།

ཚར་དུ་དངར་བའི་ནགས་ཀྱི་སྐྱེད་ཚལ་དུ།།
སྣ་མང་རྐང་འཐུང་སྐྱེ་གཟུགས་འགྲན་པ་བཞིན།།
འཇོལ་མོ་དང་ནི་བྱ་བྱེའུ་ཁྱུ་ཚོགས་ཀྱིས།།
བག་ཕེབས་ཁྲོད་དུ་གྲེ་འགྱུར་ངོམས་པར་བྲེལ།།

སྣ་ཚོགས་ལྗོན་ཤིང་སྣོལ་མའི་དབེན་གནས་འདིར།།
སྲོག་ཆགས་སྣ་ཚོགས་བག་ཕེབས་འཚོ་བར་རོལ།།
མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཆམ་མཐུན་ལས།།
དུས་རབས་གསར་པའི་ས་མཐོའི་རྣམ་པ་མངོན།།

དབྱར་གྱི་ལྗོན་ཤིང་ལོ་མ་ལྡེམ་ལྡེམ་དུ།།
བསིལ་འཇམ་རླུང་བུའི་གར་དུ་ཡང་ཡང་རྩེན།།
སྨིན་ལེགས་འདབ་ཕྲེང་ཡིད་ངོར་རབ་སྡུག་པས།།
ཡིད་སེམས་གཞན་ལ་འཁྲེང་བའི་གོ་སྐབས་དབེན།།

དཔྱིད།

དཔྱིད་རླུང་བསིལ་བུར་ལྡང་སོང་།།
ཁུ་བྱུག་མོན་ནས་ཕེབས་བྱུང་།།
ཞིང་ལ་ས་བོན་གཏོར་ཡོད།།
ལོ་ཡག་རྩ་བ་ཚུགས་སོང་།།
དབྱར།

ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་སོང་།།
ལོ་ཡག་སྐྱེ་འཚར་བཟང་བྱུང་།།
ཨ་ཁུ་ཞིང་པའི་གདོང་ནས།།
རེ་བའི་འཛུམ་མདངས་འཕྱུར་སོང་།།

སྟོན།

ཞིང་ཐང་གསེར་མདངས་རྒྱས་སོང་།།
སྙེ་མའི་སྙེ་རྡོག་ཆེ་བྱུང་།།
བང་མཛོད་འབྲུ་ཡིས་གཏམས་སོང་།།
བཞིན་རས་འཛུམ་གྱིས་ཁེངས་སོང་།།

དགུན།

རི་མགོ་ཁ་བས་བཀླུབས་སོང་།།
ཆུ་མོར་དར་ཁ་འཐེན་བྱུང་།།
ཞིང་ལས་དལ་བའི་དུས་འདིར།།
སྣམ་ཆས་འཐག་ལ་བྲེལ་སོང་།།

༄༅། །དུས་བཞིབྱི།
ཁྲ་དོད།

བག་ཕེབས།
བོ་དོང་བདེ་སྒྲོལ་གྱིས་པར་བླངས།

བྱིས་པ་ཚོ་མེ་ཏོག་རང་རེད།བྱིས་པ་ཚོའི་་་་
འཛུམ་མདངས་མེ་ཏོག་ཞལ་ཁ་ཕྱེ་བ་དང་གཉིས་་་
སུ་མ་མཆིས་ཤིང་།མཚར་སྡུག་རྣམ་པར་བཀྲ་་་་་་
བའི་མེ་ཏོག་དག་གིས།སྐྱེ་རྒུའི་ཚོགས་ལ་སྤྲོ་བ་་་་་
སྟོང་དང་དགའ་བ་འབུམ་ཕྲག་རིས་མེད་དུ་སྟེར་་་
ནུས།བྱིས་པ་ཚོ་མེ་ཏོག་རང་རེད།བྱིས་པ་ཚོའི་་
ལང་ཚོ་མེ་ཏོག་འདབ་བརྒྱ་གྲོལ་བ་དང་ཡོངས་སུ་་
མཚུངས་ཤིང་།སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི་་་་
མེ་ཏོག་དག་གིས།རང་གཞན་ཚང་མར་རེ་བ་་་་་་
སྟོང་དང་གསོན་ཤུགས་འབུམ་ཕྲག་ཕངས་མེད་་་་་
དུ་སྦྱིན་ནུས།
བྱིས་པ་ཚོ་མེ་ཏོག་རང་རེད།མེ་ཏོག་འདྲ་་་་་
བའི་བྱིས་པ་ཚོ་ཡོད་པས།ཁྱིམ་ཚང་ཆུང་ཆུང་དེ་་་་
དགོད་སྒྲས་ཁེངས་ལ།མེ་ཏོག་འདྲ་བའི་བྱིས་པ་་་
ཚོ་ཡོད་པས།ཁོར་ཡུག་ཆུང་ཆུང་དེ་དགའ་སྤྲོས་་་
མྱོས་ཤིང་།མེ་ཏོག་འདྲ་བའི་བྱིས་པ་ཚོ་ཡོད་་་་་་་་་
པས།འཇིག་རྟེན་ཆུང་ཆུང་དེ་དྲོ་སྐྱིད་ཀྱིས་་་་་་་་་་་

གཏམས།

བྱིས་པ་ཚོ་མེ་ཏོག་རང་རེད།མེ་ཏོག་ལྟ་་་་་་་་
བུའི་བྱིས་པ་ཚོ་ནི།ཕ་མ་སྤུན་མཆེད་ཚོའི་མིག་་་་་་
ནང་ན་ཆེས་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་རང་རེད།མེ་་་་་་་
ཏོག་ལྟ་བུའི་བྱིས་པ་ཚོ་ནི།ཕུ་ནུ་མིང་སྲིང་ཚོའི་་་་
སེམས་དབུས་ན་ཆེས་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་རང་་་་་་་
རེད།མེ་ཏོག་ལྟ་བུའི་བྱིས་པ་ཚོ་ནི།ཁ་ཡ་ན་ཟླ་་་
ཚོའི་གྲལ་སྟར་ན་ཆེས་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་རང་་་་་་
རེད།
བྱིས་པ་ཚོ་མེ་ཏོག་རང་རེད།གསོན་པར་སླ་
ཞིང་རྙིད་པར་སླ་བའི་མེ་ཏོག་རང་རེད།མེ་ཏོག་་
བཞིན་གྱི་བྱིས་པ་ཚོར།དྲག་ཆར་རླུང་འཚུབ་ཀྱི་་་
གནོད་འཚེ་མེད་གྱུར་ནས།བདེ་མ་ཐང་མར་་་་་་་
འཚར་ལོངས་ཡོང་བ་ཤོགམེ་ཏོག་བཞིན་གྱི་བྱིས་
པ་ཚོར།སད་དང་སེར་བའི་བར་ཆད་མེད་གྱུར་་་
ནས།དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོར་འཚར་ལོངས་ཡོང་་་་་
བར་ཤོག

༄༅། །བྱིབྱིས་པ་ཚོཚོ་མེམེ་ཏོཏོག་རང་རམེད།
གཟི་བཀྲ་ཤིས།

ཇུས་འགོད་པ། རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིན་ཆེན།