སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2025ལོའི་ཟླ་11ཚེས་11 8

ཇུས་འགོད་པ། རྩོམ་སྒྲིག་པ།རིན་ཆེན།

ཀ་ཁའི་དབྱངས་རྟ་ཐོག་མ་གླུ་རུ་ལེན་ཞིང་།
དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་མཛེས་སྡུག་གི་འཇའ་རིས་་་་་་་་་
བདག་གི་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པ་ནས།ཆེ་་
འབྲིང་ཆུང་གསུམ་གྱི་གཙུག་ལག་རིག་པའི་ལྡིང་ཁང་གི་་་
སྒོ་ཐེམ་རིམ་བཞིན་བརྒྱུད་པས།དྲིན་ཆེན་བཤེས་་་་་་་་་་་་
གཉེན་དུ་མས་བྱམས་བརྩེའི་སྤྱན་གྱིས་ཡང་ཡང་འཚོས་་་་
ཤིང་།ཁོང་ཅག་གིས་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་གྱིས་ཤེས་་་་་་
རིག་བདུད་རྩིའི་རོ་བཅུད་ཕངས་མེད་དུ་བྱིན་པའི་མཐུ་་་
ནུས་ལས།ད་གཟོད་བརྗོད་ན་ངག་བདེ་ལ།མཉན་ན་་་
རྣར་སྙན་པའི་དགེ་རྒན་ཞེས་པའི་ཆོ་ལོ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་་
ཏེ།བྱ་མང་དབུས་སུ་སྒྲོ་མ་ཉམས་པ་དང་།མི་མང་་་་་་་་
དབུས་སུ་མགོ་སྒུར་མི་དགོས་པར་དགེ་རྒན་གྱི་ལས་་་་་་་་་་
གནས་འདིའི་ཐོག་ཏུ་འགྲེང་ཐུབ་པ་བྱུང་།
ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།རྒྱུ་་་་་

མཚན་ནི་ངའི་གཡས་གཡོན་གང་ས་ནས་ཁྲ་རིལ་རིལ་་་་་་་
གྱིས་མིག་ཟུང་མང་པོས་ཅི་ཞིག་འཐོབ་འདོད་ཀྱིས་ང་ལ་་
ཕྱོགས་པས།ངས་གདགས་སྲིབ་ཀུན་ལ་བྱམས་པའི་་་་་་་་་
མིག་གིས་ཡང་ཡང་འཚོས་ནས་ཤེས་རིག་གི་བདུད་རྩི་་་་་་་
བླུད་དེ།ཁོང་ཚོའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་་་་་་་་་་་
སེམས་ཞིབ་མོས་དོ་ཁུར་བྱས་པས་ཡིན།
ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།བྱིས་
པ་ཚོའི་བསྟན་བཤིག་ཚ་བའི་ཡ་མཚན་གྱི་བྱེད་སྟངས་རེ་་
རེས་སྐབས་རེར་ངའི་སེམས་ཁོང་དུ་དགོད་ཁ་སློང་བར་་་
བྱེད་པས།ངའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་འཚོ་བར་མཛེས་སྡུག་གི་ཁ་་
དོག་གསར་དུ་སྣོན་ལ།པྲ་ཚགས་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་ཚོའི་་་་་་
རང་གཤིས་ཀྱིས་ང་རང་སླར་ཡང་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཚོ་བའི་་
ཀློང་དུ་ཁྲིད་ཅིང་།དེ་བས་ང་ལ་དཀྱེལ་ཡངས་དང་་་་་་་་་
བཟོད་སྒོམ་གྱི་གདམས་ངག་ཡང་ཡང་བསྩལ་བས་ཡིན།

ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།རྒྱུ་་་་་
མཚན་ནི་སློབ་གྲྭ་ནི་ཆེས་དྭངས་གཙང་གི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་་
ཡིན་པས།ངས་སློབ་ཁང་གྲུ་བཞིའི་ནང་དུ་ཚུལ་འཆོས་་་
དང་རྫུ་བག་གི་གདོང་འབག་གྱོན་དགོས་མེད།གཡོ་སྒྱུ་་་
དང་སྤྲེལ་ལད་འཁྲབ་དགོས་མེད།ཅི་ཞིག་ཐོབ་འདོད་་་་
ཀྱི་འགྲམ་ཆུ་ལྡང་དགོས་མེད།འདོད་རྔམ་གྱི་མཆེ་སྡེར་་་
བགྲད་དགོས་མེད་པར།ཆེས་དྭངས་གཙང་གི་ཁོར་་་་་་་་་
ཡུག་ཏུ།ར་རིའི་དྲི་ཡིས་མ་སྦགས་པའི་ལྷད་མེད་ཀྱི་རྣམ་
ཤེས་ཁྱུ་གཅིག་འབད་པས་སྙོར་བཞིན་པས་ཡིན།
ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།རྒྱུ་་་་་
མཚན་ནི་དྭངས་ཁྲུམ་ཁྲུམ་གྱི་མིག་ཟུང་ཐོགས་པའི་སློབ་་་
མ་རྣམས་ནི་ངའི་ཉིན་དཀར་གྱི་འཚོ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཡིན་་
ལ།མཚན་གུང་རྨི་ལམ་གྱི་མགྲོན་པོ་ཡང་ཡིན་པས་སོ།
ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།རྒྱུ་་་་་

མཚན་ནི་ངས་སྙིང་ལ་སྡུག་པའི་དབྱངས་གསལ་སོ་་་་་་་་་་
བཞིའི་མཛེས་རིས་སློབ་མའི་མིག་ལ་བཤམས་པས་ཡིན་་་
ལ།རྣ་ལ་སྙན་པའི་ཀ་ཁའི་དབྱངས་རྟ་གླུ་རུ་ལེན་དུ་་་་་་་
བཅུག་པས་ཡིན།ད་དུང་མེས་པོ་བཀའ་དྲིན་ཅན་ཚོའི་་
ངལ་བའི་རྔུལ་ཆུས་གྲུབ་པའི་གསེར་རིའི་ཕྲེང་བར་་་་་་་་་་
འགྲན་པའི་གླེགས་བམ་དེ་དག་ལ་རྡུལ་སྤྲུགས་ཡང་ཡང་་
བགྱིས་ནས་ཞལ་ཁ་ཕྱེ་རུ་བཅུག་སྟེ།ཤེས་རིག་གི་དངོས་་
གྲུབ་ཞུ་རུ་བཅུག་པས་ཡིན།
ང་རང་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ།རྒྱུ་་་་་
མཚན་ནི་ངས་སེམས་དང་བསམ་པས་བསྐྱངས་པའི་་་་་་་་་
སློབ་བུ་མང་དག་ཅིགསྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་གནས་ཁག་ཏུ་་་
ཞུགས་ནས་གཞན་ཕན་གྱི་བགྱི་བ་འབད་པས་སྒྲུབ་་་་་་་་་་་
བཞིན་པས་ཡིན་ལ།ཁོ་ཅག་གི་ལུས་ཐོག་ནས་ངས་་་་་་་་་་
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་གྲིབ་གཟུགས་མཐོང་བས་ཡིན།
གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ཚོར་བས་ཡིན།
རྒན་བཀུར་གཞོན་གཅེས་ཀྱི་སྲོལ་བཟང་མཐོང་བས་་་་་་་་་
ཡིན།ཡ་རབས་ཀྱི་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན་ནས་དྲིན་ལ་་་་་་་་
དྲིན་གཟོ་ཡི་རྣམ་ཐར་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད་པས་ཡིན།

༄༅།།ང་རང་དགེགེ་རྒན་ཡིསྐྱིན་པས་བདགེ་སྐྱིསྐྱིད་ཆེགེ།

སྤེན་ཚེ་གཞོན་པ།

སྟོན་ཁ་ནི་རི་མོ་མཁན་གྱི་པིར་་་་་
རྩལ་ལས་འཁྲུངས་པའི་སྣུམ་ཚོན་རི་མོ་་
བཞིན་མཚར་སྡུག་རྣམ་པར་བཀྲ་བས།
ངའི་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་་་་་་
ཕྲོགས་སོང་།སྟོན་ཁ་ནི་དྲི་ཟའི་ལྷ་་་་་་་་་
མོས་གྱེར་བའི་སྙན་དབྱངས་བཞིན།
སྡོང་ལོ་སེར་པོ་ས་ལ་ཟགས་པའི་སྐད་་་་་
སྒྲ་ཧ་ཅང་སྙན་པས།དེ་ནི་ངའི་ཐོས་་་་་
འཛིན་དབང་པོའི་གསོས་སུ་གྱུར།
རེག་བྱ་འཇམ་པའི་བསིལ་རླུང་་་
དལ་བུར་ལྡང་སྐབས།ནོར་འཛིན་་་་་་་་
སྒེག་མོར་ངུར་སྨྲིག་གི་རྒྱན་གོས་ཡོངས་་
སུ་བཀླུབས་པ་དེ་ཡང་མཛེས།གཟིཊ་་་
དང་།སྟོན་དུས་ཀྱི་ཞིང་ཐང་གྲུ་བཞིའི་
ནང་།གསེར་མདོག་གི་སྙེ་མའི་མགོ་་་་་་
ལྕོག་ཡང་ཡང་ལྡེམ་ཞིང་།སོ་ནམ་རྒན་
པོའི་བཞིན་རས་ནས་སྟོན་གྱི་འབྲས་་་་་་་
བཟང་སྨིན་པའི་འཛུམ་མདངས་ལྷུག་་་་
པོར་གྲོལ།རི་གྲོང་གི་ཤིང་འབྲས་སྡོང་་
པོར།དམར་མདངས་བཀྲ་བའི་ཀུ་ཤུ་་་
དང་ཁམ་བུ་སོགས་འབྲས་བུའི་ཁུར་་་་་་་
གྱིས་དུད་ཅིང་།སྲང་ལམ་དང་ཁྲོམ་་་་་་
གཞུང་གང་སར།ཤིང་ཏོག་སྣ་ཚོགས་་་
ཚོང་གཉེར་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ལེགས།
གསེར་མདོག་གི་རྩྭ་ཐང་ཡངས་པོ་
ནས་ནོར་ལུག་ཤ་ཤེད་རྒྱས་པའི་རྣམ་པ་
བཟང་པོ་དེ་མཐོང་སྐབས།ཨ་ཁུ་་་་་་་་་་་

འབྲོག་པའི་བཞིན་རས་ལས་འཛུམ་་་་་་་་
མདངས་ཤིག་ཀྱང་རང་དགར་འཕྱུར།
ཤེས་རིག་གི་མྱུ་གུ་འབུས་སའི་སློབ་གྲྭའི་
དགའ་ཚལ་ལས།ཞོགས་པའི་དཔེ་་་་་་་་
ཀློག་གི་དབྱངས་རྟ་སྙན་མོ་ངའི་སྒྲ་་་་་་་་་་
འཛིན་དབང་པོར་ཐོས་ཤིང་།ལང་་་་་་་
ཚོའི་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི་་་་་་་
སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གི་ངག་ནས་སློབ་་་་་
གྲྭ་ཆེན་མོར་ཡིག་རྒྱུགས་འཕྲོད་པའི་་་་་་་
རྒྱལ་ཁའི་གཏམ་བཟང་ཐོས་སྐབས།
ཁྱིམ་བདག་མང་པོ་ཞིག་ནི་དབྱར་རྔ་་་་་་
ཐོས་པའི་རྨ་བྱ་ཇི་བཞིན་དགའ་བདེའི་་
དཔལ་གྱིས་བཟི།
ཡང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞུང་ལམ་ཟུར་
དུ།སྟོད་གོས་སེར་པོ་གྱོན་པའི་གྲོང་་་་་་
ཁྱེར་མཛེས་བཟོ་པ་ཚོས།ཞོགས་སྔ་་་་་་་
ལངས་དང་དགོང་ཕྱི་ཉལ་དང་།ངལ་་
བ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་སྟོན་རླུང་གི་ཁྲོད་དུ་
གད་སྙིགས་གཙང་སེལ་བྱེད་པའི་རྒྱབ་་་
གཟུགས་ནི་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན།
དེས་ན།ང་ཚོ་གྲོང་མི་ཚོས་ཀྱང་ནམ་་་་་
ཞག་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཚོའི་དཀའ་སྤྱད་་་་་་་་་་་
འབད་འབུངས་ཀྱི་ལས་ཀར་གཞོགས་་་་
འདེགས་དང་བརྩི་འཇོག་གནང་སྟེ།
རྒྱུན་དུ་གད་སྙིགས་གང་བྱུང་དུ་མ་སྐྱུར་
ཨང་ཞེས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཤ་ཚའི་་་་་
དྲན་སྐུལ་ཞིག་ཀྱང་ཞུ་བར་ཐལ་སོང་།

༄༅། །སྟོན་གྱི་ཉམས་བཟང་།
ཟླ་བ་ཚེ་རིང་།

གཞོན་ནུའི་ལང་ཚོའི་ལྗོན་ཤིང་ལ།།
ལས་སློབ་གཉིས་ཀྱི་ཡལ་ག་རྒྱས།།
ལས་འཕྲོས་དེད་པའི་མེ་ཏོག་བཞད།།
དགའ་གྲོགས་གསེར་སྦྲང་གཞོན་ནུ་ལྡིང་།།

ང་ནི་ཕོ་གསར་ཁོང་ལ་དགའ།།
ཁོང་ནི་སྲོག་སྐྱོབ་སྨན་པ་རེད།།
ཕྱི་ཡི་ལྷ་གོས་དར་ལས་དཀར།།

ནང་གི་ཐུགས་སེམས་བལ་ལས་འཇམ།།

ང་ནི་ཕོ་གསར་ཁོང་ལ་དགའ།།
ཁོང་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རེད།།
ཤེས་བྱ་གསེར་གྱི་སྒྲོན་མེ་ཡིས།།
རྨོངས་པའི་མུན་པ་ཁོང་གིས་སེལ།།

ང་ནི་ཕོ་གསར་ཁོང་ལ་དགའ།།

ཁོང་ནི་དེད་དཔོན་ཆེན་མོ་རེད།།
བརྒྱ་ལོར་པུ་ཏི་བཞིན་དུ་བརྩིགས།།
གཞན་ཕན་བྱ་བ་རླབས་ཆེན་སྒྲུབ།།

ང་ནི་ཕོ་གསར་ཁོང་ལ་དགའ།།
ཁོང་ནི་སྒྱུ་རྩལ་མཁན་པོ་རེད།།
སྐུ་གཟུགས་ལྡེམ་ཞིང་ཞལ་རས་དཀར།།
སྐྱེ་འབྲས་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་འདྲ།།

ང་ནི་ཕོ་གསར་ཁོང་ལ་དགའ།།
ཁོང་ནི་ང་ཡི་སྙིང་གྲོགས་ཡིན།།
སེམས་པ་རེ་ལ་བློ་འདོད་རེ།།
བློ་འདོད་རེ་ལ་སྙིང་གྲོགས་རེ།།

༄༅་།ང་ནིནི་ཁོཁོང་ལ་དགའ་།
མཁས་གྲུབ།

མེད་ན་མེད་སྡུག་དངུལ་ལོར་འདི་ཡིན་ཏེ།།
དངུལ་ལོར་མེད་པས་མཛའ་གྲོགས་སྤུན་མཆེད་རྒྱང་།།
ནོར་མེད་སྤྲང་པོའི་ཚུལ་དེ་འགོག་པའི་ཕྱིར།།
དངུལ་ལ་མི་བརྩོན་སྐྱེ་བོ་གང་ན་མཆིས།།

མེད་ན་མེད་སྡུག་དངུལ་ལོར་འདི་ཉིད་ཡིན།།
དངུལ་ལོར་མེད་པས་གཞན་གྱི་མཐོང་ཆུང་ཕོག།
ཀུན་དང་སྙོམས་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བའི་ཕྱིར།།
རྩལ་ནུས་ཇི་ཡོད་དངུལ་ལོར་ཐོབ་པར་འདོན།།

མེད་ན་མེད་སྡུག་དངུལ་ལོར་འདི་ཉིད་ཡིན།།
གོང་འོག་ཀུན་ལ་འདི་ལས་མཁོ་བ་མེད།།
ཉེ་འབྲེལ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་འདི་རང་མཐུ།།
གྲོགས་བཟང་འཚོལ་བའི་ཚོར་བ་འདི་རང་རྣོ།།

ཡོད་ན་ཡོད་སྡུག་དངུལ་ལོར་འདི་རང་ངོ་།།
དངུལ་ལོར་མང་བས་ཟ་རྒྱགས་སྤྱོད་གསུམ་བྱས།།
ཟས་སྤྱོད་ལོག་པས་ནད་ངན་ཁོག་ཏུ་དྲངས།།
རང་གི་ཚེ་ཚད་རང་གིས་ཐུང་དུ་གཏོང་།།

ཡོད་ན་ཡོད་སྡུག་དངུལ་ལོར་འདི་ཉིད་དོ།།
དངུལ་ལོར་ཡོད་པས་བྱ་བའི་མགོ་མཇུག་ལྡོག།
འགོ་དཔོན་དྲང་པོའི་སེམས་པ་ཀྱོག་ཀྱོག་བཟོས།།
དྲང་བདེན་སྐྱེ་བོར་ཚེ་གང་སེམས་ནད་བསླངས།།

༄༅་།དངུལ་ལཁོར་།

ཚངས་སྲས་ཕོ་ཉ།

སྟོན་མདངས།