སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2026ལོའི་ཟླ་1ཚེས་13 4
ཇ་ཐུག་འཐུང་འདོད་སེམས་པ་འཚབ་དྲགས་པས།།
ཇ་ཁང་སྒོ་རྩར་ཉི་ཤར་ཙམ་ནས་འབྱོར།།
ཇ་གྲོགས་མ་འཛོམས་གཅིག་པུར་སྒུག་ཞོར་དུ།།
ཇ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཚོར་འདི་དག་བྲིས།།

ཇ་ཁང་སྒྲིག་ཆས་སྤུས་དག་གཙང་སྦྲ་ལེགས།།
ཇ་དང་ཞལ་ཟས་གནོད་མེད་བྲོ་བ་ཞིམ།།
ཇ་མའི་རྣམ་འགྱུར་སྐུ་མགྲོན་མིག་ལ་མཛེས།།
ཇ་ཡི་རིག་གནས་ལྷ་ལྡན་གྲོང་གི་རྒྱན།།

རང་རེའི་ཇ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་མི་ལངས།།
རང་རེའི་ཇ་འདི་རྨད་བྱུང་འཐུང་བྱ་ཡིན།།
རང་རེའི་ཇ་འདི་རོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས།།
རང་རེའི་ཇ་འདིར་མི་དགའ་སུ་ཞིག་ཡོད།།

ཇ་ཞིང་ར་བར་ཆུ་འདྲེན་ལུད་འདེབས་དང་།།
ཇ་ལོའི་མྱུ་གུ་སྐྱེད་སྲིང་གང་ལེགས་དང་།།
ཇ་ལོ་བཏུས་ཏེ་ལས་སྣོན་ཐུམ་སྒྲིལ་སོགས།།
ཇ་ཤིང་ལྷ་མོའི་སྟངས་སྟབས་ཡིད་ལ་འཆར།།

ཇ་ལ་རིགས་ཀྱང་རིག་འཛིན་རྡོ་རྗེ་དང་།།
ཇ་རིལ་ཇ་ལེབ་ཇ་སྒོར་ཇ་བག་ཆུང་།།
ཇ་འབྲུ་དང་གཉིས་ཇ་ལྗང་ཇ་པ་ཏི།།
ཇ་མཆོག་ནོར་བུ་མེ་འབར་ལ་སོགས་མང་།།

ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་འགྲམ་གྱི་མཛེས་ལྗོངས་དང་།།
ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་གཏམ་རྒྱུད་རིང་པོ་དག།།

ཇ་ཡུན་ཙམ་ལ་འཆད་པར་མི་ནུས་པས།།
ཇ་བྲོ་མྱོང་ཞོར་དལ་བུར་གླེང་ན་སྤྲོ།།

ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་ལམ་ཐག་ལྷག་པར་རིང་།།
ཇ་རྟའི་ཉོ་ཚོང་ཚོང་ལས་འཁྲུག་ཆ་དོད།།
ཇ་དོ་སྐྱེལ་འདྲེན་འདྲེན་བྱེད་རྟ་ཁལ་མིན།།
ཇ་ལོ་བག་ཆུང་ཆུང་ངུའི་ཚོང་ཟོག་མིན།།

ཇ་ཁོག་ནང་དུ་ཇ་ཆུ་ཡང་ཡང་བསྐོལ།།
ཇ་སྐྱོགས་ཁྱེར་ནས་ཇ་ཁུ་ཡང་ཡང་འཕྱར།།
ཇ་མདོང་ནང་དུ་ཇ་མར་ཡང་ཡང་བསྲུབས།།
ཇ་མདོང་མེད་དུས་ཇ་དཀྲུག་ཆུང་ཆུང་སྤྱོད།།

ཇ་ཚགས་སྤྱད་ནས་ཇ་རོ་གཙང་མར་འདོན།།
ཇ་དམ་ཡང་ན་ཇ་ཁྲའི་ནང་དུ་བླུགས།།
ཇ་ཞག་སྐྱོམ་ནས་ཇ་ཕོར་ནང་དུ་འདྲེན།།
ཇ་དཀར་ནང་ནས་ཇ་ཕུད་ཇོ་བོར་ཕུལ།།

ཇ་ཆང་ལྷ་མོའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་པའི་ནང་།།
ཇ་ཆང་སྐྱོན་ཡོན་ཇི་ལྟར་རྩོད་ན་ཡང་།།
ཇ་ཡི་དགེ་མཚན་ཆང་ལས་ཆེས་ལེགས་པ།།
ཇ་པ་ཆང་མའི་སེམས་ལ་ལྷག་ཏུ་གསལ།

ཇ་ཡུན་ཙམ་གྱི་དུས་ཁོམ་བེད་སྤྱད་ནས།།
ཇ་ཕོར་གང་གི་ཇ་བྲོ་མ་མྱངས་གོང་།།
ཇ་རིན་ཐུག་རིན་ཙམ་གྱི་དོན་ཆུང་ལ།།
ཇ་གྲོགས་རེ་འགའི་མི་གཞི་གླེང་མི་བྱ།།

ཇ་ལ་སྡང་བའི་བདེ་ལྡན་བདུད་རྩི་ཁོས།།
ཇ་ཤིང་དུག་གི་སྡོང་པོ་ཡིན་རབས་དང་།།
ཇ་མར་ཚྭ་ལ་ཉེས་དམིགས་ཡོད་ལུགས་སོགས།།
ཇ་ལ་སྨད་ཀྱང་བདག་ཅག་ཇ་ལ་དགའ།།

ཇ་ཁང་ནང་དུ་དགོད་བྲོའི་གཏམ་གླེང་སྙན།།
ཇ་ཁང་ནང་དུ་སྐབས་དོན་ཆ་འཕྲིན་གསར།།
ཇ་ཁང་ནང་དུ་རིག་པའི་རྩོད་གླེང་འཁྲུག།
ཇ་ཁང་ནང་དུ་ཤེས་བྱའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས།།

ཐུང་ཐུང་གོམ་གསུམ་བར་ན་རྩྭ་ཕྲན་ཡོད།།
ཉུང་ཉུང་མི་གསུམ་དབུས་ན་སློབ་དཔོན་ཡོད།།
སྐྱིད་སྐྱིད་རིག་པའི་སྐྱེད་ཚལ་ཇ་ཁང་དུ།།
བཟང་བཟང་ཇ་གྲོཊ་འདི་དག་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།

རིང་རིང་མི་ཚེར་སྙིང་པོ་ལེན་དཀའ་ཡང་།།
སྐབས་སྐབས་གསོལ་ཇ་མཆོད་ཞོར་རིན་ཐང་གླེང་།།

མང་མང་ལས་བྲེལ་ཚར་རྒྱུ་མེད་ན་ཡང་།།
ཞིམ་ཞིམ་གསོལ་ཇས་ངལ་དུབ་སེལ་བར་མཛོད།།

ཞིམ་ཞིམ་གསོལ་ཇས་སྐོམ་པ་སེལ་མོད་ཀྱང་།།
རང་རང་ཁམས་དང་བསྟུན་ཏེ་རན་ཚོད་མཆོད།།
དལ་དལ་ངང་ནས་ཇ་བྲོ་མྱོང་བཞིན་དུ།།
བྲེལ་བྲེལ་འཚོ་བར་ངལ་གསོ་ཅུང་ཞིག་གནོངས།།

ཆུང་དུས་ཇ་ལྡུར་བལྡགས་ནས་ངུ་ལྷང་ལྷང་།།

གཞོན་དུས་ཇ་མར་དཀོན་པས་སྐྱོ་ལྷང་ལྷང་།།
རྒས་དུས་ཇ་ཞོར་གཏམ་གྱིས་དགོད་ལྷང་ལྷང་།།
མི་ཚེ་ཇ་དང་བྲལ་ན་སྟོང་ལྷང་ལྷང་།།

ཞིམ་ཞིམ་གསོལ་ཇ་ཤེས་རབ་སྒྲོལ་མ་འདི།།
གསལ་གསལ་ཤེས་རིག་བཀྲ་བའི་གྲོཊ་མཆོག་ཡིན།།
དལ་དལ་ཇ་བྲོ་མྱོང་བཞིན་མི་ཚེ་ལ།།
ཡང་ཡང་འདང་རྒྱག་བྱས་ན་དགེ་མཚན་མངོན།།

ཇ་ལོ་ཟགས་པ་ལྟ་བུའི་ལང་ཚོ་དང་།།
ཇ་ཡུན་ཚོར་སྣང་ཙམ་གྱི་དལ་རྟེན་ཡང་།།
ཇ་མར་ལྟོ་འགྲངས་འབའ་ཞིག་མ་བརྩོན་པར།
ཇ་ཐུག་འཐུང་བཞིན་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་མཛོད།།

ད་ནི་ཇ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱང་རིམ་བཞིན་འཛོམས།།
དྲི་ཞིམ་ཇ་ཡི་རོ་བཅུད་མྱོང་ཞོར་དུ།།
རང་རྩོམ་ཇ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཚོར་འདིར།།
གཟུར་གནས་ཇ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་དཔྱད་པར་ཞུ།།

༄༅།།ཇ་དང་འབྲེབྲེལ་བའའི་སབྲེམས་ཚོཚོར།
བློ་རང་གསལ།

གསེར་མདོག་གི་འཇིག་རྟེན།
ཨོ་རྒྱན་ཚེ་རིང་གིས་པར་བླངས།

ངག་སྙན་པ་ཁུ་བྱུག་འདྲ་འདྲ་རེད།།
དབྱར་མེ་ཏོག་སྐྱེ་དུས་གྲགས་ན་བསམ།།
གཟུགས་ཡག་པ་སེང་ལྕམ་འབྲུག་མོ་བཞིན།།
བུ་ཇོ་རུ་མ་གཏོགས་ཁུག་ལེ་མིན།།

མི་ཁྲོམ་ཚོགས་བརྒྱ་འདུས་སྟོང་འདུས་རེད།།
གླུ་སྙན་མོས་གནམ་ས་སྒུལ་ནས་ཐལ།།
ས་མགོ་ལོག་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་ནས།།
སྨན་བུ་མོ་ཁྱེད་ཀྱིས་དྲན་པ་ཁྱེར།།

འཛུམ་ལང་ཚོ་བལྟས་ན་ཡག་དང་གཅིག །
གཟུགས་དཔེ་བྱད་མཐོང་ན་ཡག་དང་གཉིས།།
མིག་ཁྲ་ཆུང་གཉིས་ཀྱང་དཔེ་ཡག་པའི།།
མ་ལུས་ཕྲ་ཁྱེད་ལ་ཡིད་རེ་འཁྲེང་།།

གོས་བོད་ལྭ་གྱོན་པའི་ན་ཆུང་གིས།།
ངག་གླུ་དབྱངས་ལེན་པའི་ཉིན་མོ་ལ།།
སྐད་ཕྲ་སྦོམ་ཧ་ཅང་རན་པ་འདིས།།
ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡང་ཡང་མྱོས།།

གླིང་མི་ཁ་བཙན་ཡང་སྐྱོན་ཅི་ཡོད།།
སྡེ་སེམས་ཅན་མི་ཁར་འགོག་ཐབས་མེད།།
མ་འཛུམ་ཡག་ལྷ་མོའི་རྗེས་འགྲོ་མ།།
སྟག་ཤ་རའི་སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤིང་ཡིན།།

ས་མགོ་ལོག་སྐྱིད་པའི་རྩྭ་ཐང་དུ།།
ངག་སྒྱུ་རྩལ་དབྱངས་ཅན་ངག་ལ་འཁུ།།
ཁྲོམ་ཚོགས་པའི་མིག་ཟུང་འཕྲོག་པ་ཡི།།
མ་སྒྱུ་རྩལ་མཁན་ལ་ཚིག་གིས་བསྟོད།།

༄༅།།གར་སྟེབྲེགས་ཐོཐོག་གའི་བུ་མཐོ།
ཁམས་ཟླ་སྲས།

གནའ་སྔ་མོ་མི་ཞིག་གིས་ལག་་་་་་་་
གཡས་སུ་མདུང་གཅིག་དང་།ལག་་་་་་
གཡོན་དུ་ཕུབ་གཅིག་ཁྱེར་ཏེ་ཁྲོམ་ལ་་་་་
འཚོང་དུ་ཕྱིན།ཁོས་ལག་གཡས་པས་་
མདུང་ཡར་འཕྱར་ཏེ།ང་ཡི་མདུང་་་་་་
འདི་ཧ་ཅང་རྣོ་བས།ཕུབ་གང་འདྲ་་་་་
ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འབིགས་མི་ཐུབ་པ་མེད་
ཅེས་བཤད་པ་དང་།དེ་ནས་ཡང་་་་་་་་་
ཁོས་ལག་གཡོན་མས་ཕུབ་དེ་ཡར་་་་་་་་་་

འཕྱར་ཏེ།ང་ཡི་ཕུབ་འདི་ཤིན་ཏུ་་་་་་་་་
མཁྲེགས་པས།མདུང་རྣོན་པོ་གང་་་་་་་
འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འབིགས་མི་ཐུབ་་་་་་
ཅེས་འུད་ཤོབ་བཤད།སྐབས་དེར་མི་་
ཞིག་གིས།འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་མདུང་དེ་་་་་་་་་
ཁྱོད་ཀྱི་ཕུབ་ལ་བཙུགས་ན་གང་འདྲ་་་་་
འདུག་ཅེས་དྲིས་པས།ཁོ་ཅི་ཡང་་་་་་་་་་
བཤད་རྒྱུ་མེད་པར་གྱུར་ཏོ།

༄༅་།མདུང་དང་ཕུབ་།

སེ་ལེན།མཚན་མོ་བདེ་ལེགས།ད་་
བར་སྐུ་གཟུགས་གསལ་ཐང་ཡིན་ནམ།
དངོས་གནས་སེམས་གཏིང་གི་སྐད་ཆ་་་་་་
མང་པོ།སྔ་ས་ནས་བརྗོད་འདོད་ཀྱིས་་་་་
རས་ཁུག་ནང་གསོག་འཇོག་བྱས་ཀྱང་།
ཁ་ལྐུགས་ཤིང་བློ་ཁོག་མེད་པས་སྔ་ས་དེ་་་
རང་དུ་རུལ་ཚར་འདུག་མ་གཏོགས།ཁྱེད་་
ལ་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་སྣུམ་ཚིལ་ཚིལ་གྱི་་་་་་་་
སྙིང་གཏམ་མང་པོར།ངས་མར་དང་།
ཕྱུར་ཞིབ་བརྒྱབ་ནས་ཉར་ཡོད་ཨང་།
སེ་ལེན།ཁྱེད་གཟིམས་ཚར་རམ།
མགོ་བོ་སྔས་མགོར་བཞག་ཚར་ནའང་།
ཡིད་ཀྱི་དྲན་པ་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་རྐྱེན།
སེམས་ཀྱི་རྟ་ཕོ་སྲབ་ཁས་མ་ཟིན་ལ།
ཕྱག་སོར་ལ་སྡོད་ཚུགས་མེད་པར།
འཕྲིན་ཡིག་དག་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་ཞུ་་་་་
དག་གཏོང་བཞིན་ཡོད།འོ་རེད།སེ་་་་་་

ལེན།ངའི་སྔས་མགོར་སྦས་པའི་འཕྲིན་་
ཡིག་དག་མིག་ཆུས་བརླན་ནས་ཟུབ་ཨེ་་་་་
འགྲོ།
འུར་ཟིང་གི་གྲོང་ཁྱེར་འདིའི་་་་་་་་་་་་
དགུན་གཞུང་།སླར་ཡང་གྲང་ཟུག་ཆེ་་་་་
རུ་སོང་ནས་ཟུག་རྔུ་སྟེར།སྤྲིངས་མ་་་་་་་་
ནུས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་།གཡས་་་་་་་་་
བསྒྲིལ་གཡོན་བསྒྲིལ་དུ་ཉར་ཡང་རུལ་་་་་་
ཚར་བའི་སྙིང་གཏམ་དག་མཐོང་ན།སེ་
ལེན།ངའི་འཁྱག་ལ་ཤོར་བའི་སེམས་་་་་་
ཆུང་འདིར།ད་ནི་ཉི་མ་བསྟན་ཡང་་་་་་་་
བཞུར་དུས་ཤིག་ཨེ་ཡོད།དེ་མ་བྱུང་་་་་་་་
ཡང་ངས་ཁྱེད་ལ་ཉར་བའི་སྙིང་གཏམ་་་་་
དག་ལ།བྱི་དོར་དང་གཙང་གསིང་ཞིག་
བྱེད་རྒྱུ་བྱུང་ན་དགའ་བ་ལ་ཨང་།སེ་་་་་་
ལེན།

༄༅། །སེསེ་ལེསེན།
བཙན་རྒོད།