ཇུས་འགོད་པ།རྩོམ་སྒྲིག་པ།རིན་ཆེན།

སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་7 4

དཔྱིད་འགོའི་ཁ་ཆར་འདྲེས་མ།།
ས་གཞིའི་པང་དུ་འཐོར་སོང་།།
སྔོ་ལྗང་མྱུ་གུ་འབུས་པས།།
དཔལ་ཡོན་རབ་ཏུ་རྒྱས་སོང་།།

འཇམ་མཉེན་མེ་ཏོག་འདབ་མ།།
དཀར་དམར་ཁ་དོག་མཛེས་པ།།
སྨྱུག་འཛིན་པིར་ལས་འཁྲུངས་པའི།།
སྣུམ་ཚོན་རི་མོ་འདྲ་བྱུང་།།

ལྗོན་པའི་ཡལ་གའི་རྩེ་རུ།།
བྱིའུ་ཆུང་གསུང་སྐད་ཀྱུར་ཀྱུར།།
མེ་ཏོག་ཟེའུ་འབྲུའི་དབུས་ལ།།
རྐང་དྲུག་རྩེད་འཇོར་རོལ་སོང་།།

མཛེས་སྡུག་པད་མའི་འཁྲི་ཤིང་།།

མེ་ཏོག་སྣ་བརྒྱས་བརྒྱན་འདུག།
ཟམ་ཟིམ་ཆར་དང་བསྡོངས་ནས།།
ཡིད་འོང་དཔྱིད་དཔལ་བཞད་སོང་།།

དཔྱིད་འགོའི་ནོར་འཛིན་ཕང་བར།།
མེ་ཏོག་མགོ་ལྕོག་ལྡེམ་ལྡེམ།།
སྒེག་ལྡན་ཁམ་བུའི་མེ་ཏོག།
དཔྱིད་ཀྱི་མགྲོན་དུ་ཕེབས་བྱུང་།།

ལང་ཚོའི་དཔལ་ཡོན་བཀྲ་བའི།།
མེ་ཏོག་སྐྱེད་ཚལ་འགྲིམ་དུས།།
ཁ་འབྲས་མཚར་བའི་ཆུང་འདྲིས།།
མིག་གི་ལམ་དུ་འཆར་བྱུང་།།

ཨེ་མ་དཔྱིད་འགོའི་མེ་ཏོག།
མཚར་སྡུག་གཞན་ལས་ཆེ་བ།།

མཛེས་སྡུག་དཔལ་ཡོན་འདི་འདྲ།།
དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་ཡིན་སོང་།།

དཀར་དམར་ཚོན་མདངས་ཡག་པའི།།
འབྲས་ལྡན་ཁམ་བུའི་མེ་ཏོག།
བཅུ་དྲུག་ན་ཆུང་བུ་མོའི།།
ལང་ཚོའི་འཛུམ་མདངས་འདྲ་བྱུང་།།

སྒེག་ལྡན་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན།།
མི་ཡུལ་ལོངས་སྤྱོད་འདྲ་བ།།
ཟམ་ཟིམ་ཆར་པའི་ཁྲོད་དུ།།
མེ་ཏོག་ཞལ་ཁ་ཕྱེ་སོང་།།

མ་བཏབ་མེ་ཏོག་མཛེས་པ།།
མ་བྲིས་རི་ཆུ་བརྗིད་པ།།
མ་བཞེངས་ངོ་མཚར་ཆེ་བ།།
མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ཕྱུག་མོ།།

རིག་གཞུང་ཆུ་སྐྱེས་བཅུད་ཀྱི་རོལ་མཚོ་ལ།།
རིག་པའི་རྩལ་འགྲན་མ་རིག་སྦགས་བཙོག་སེལ།།
རིག་ལྡན་གདུལ་བྱ་སྦྲང་བུའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།
རིག་པའི་གནས་ལ་གཤོག་རྩལ་ཅི་དགར་ངོམ།།

ཤེས་བྱ་མཐའ་མེད་ལྷ་ལམ་ཡངས་མོའི་ངོས།།
ཤེས་རིག་བདུད་རྩིའི་སྦྲང་ཆར་འཇོ་བར་འབད།།
ཤེས་ཡོན་ཨུཏྤལ་སྐྱེད་ཚལ་སྟུག་པོ་རུ།།
ཤེས་དཔལ་རིན་ཐང་ཟེའུ་འབྲུ་འཐུ་བར་བྲེལ།།

རབ་དཀར་ཀེ་ལ་ཤ་ཡི་མུ་ཁྱུད་མཛེས།།
རབ་བརྩེགས་ཕུན་ཚོགས་རྡུལ་མང་གཟི་དཔལ་ཆེ།།
རབ་མང་སྣོད་ལྡན་སློབ་བུ་སྐར་མའི་ཚོགས།།
རབ་མཛེས་བཤེས་གཉེན་གམ་དུ་སྒོ་གསུམ་བཏུད།།

ལོག་རྟོག་ཐེ་ཚོམ་རྨོངས་པའི་བླང་དོར་དང་།།
ལོག་སྒྲུབ་ལོག་སྨྲ་ཚར་དུ་གཅོད་པའི་མགོན།།
ལོག་འདྲེན་ལེགས་ཉེས་མི་ཤེས་བླུན་པོའི་ཚོགས།།
ལོག་པའི་ལམ་ལས་སྐྱོབ་པ་ཨེ་མ་མཚར།།

ཁྱིམ་ནི་དོན་དུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་་་་་་་་
ནམ།ཐོག་མར་ཁང་པ་རྫིག་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཁྱིམ་དུ་མི་
འབོད་དེ།ཁྱིམ་དུ་མི་ཡོད་པ་ལ་ད་གཟོད་ཁྱིམ་དུ་་་་་
འབོད།རླངས་འཁོར་དང་ཁང་བཟང་ཡོད་པ་ཙམ་
གྱིས་ཁྱིམ་དུ་མི་འབོད།བརྩེ་བ་དང་དུངས་བ།སྲི་་་
ཞུ་ཡོད་པ་ནི་དོན་ངོ་མའི་ཁྱིམ་ཡིན།འཇིག་རྟེན་་་་་་
འདིར་ཆེས་རྩ་ཆེ་བ་ནི་རྒྱུ་ཆ་གསེར་དངུལ་ལས་གྲུབ་་
པའི་གཞལ་ཡས་ཁང་དེ་མིན་པར།གཞིས་ཁྱིམ་་་་་་་་
ལས་མཆེད་ཡོང་བའི་དགོད་སྒྲ་དང་གློག་འོད་འོག་་་་
གི་རེ་སྒུག་གི་ཞལ་རས་དྲོན་མོ་དེ་ཡིན།ཁྱིམ་ལ་ཁྱིམ་
དུ་ཐོགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གཅིག་ནས་དེ་རུ་ང་ཚོའི་་
ཞེ་ལ་ཐོགས་པའི་མི་དང་ང་ཚོ་དྲན་བཞིན་པའི་མི་་་་་
རྣམས་ཡོད་པས་ཡིན་ལ།ཁྱིམ་ནི་ང་ཚོའི་ཚེ་གཅིག་་་
གི་ལོག་མལ་ཡིན་པས་རེད།
བུ་ཕྲུག་གི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཕ་མ་ཡོད་ས་དེ་ནི་་
ཁྱིམ་ཡིན་ལ།ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་་་་་་
ཕན་ཚུན་གྱི་སེམས་པ་མཉམ་དུ་གནས་པ་ནི་ཁྱིམ་་་་་་
ཡིན།ཕ་མའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་བུ་ཕྲུག་བདེ་ཐང་་་་་་
ངང་འཚར་ལོངས་བྱུང་ས་དེ་ནི་ཁྱིམ་ཡིན།ཁྱིམ་ནི་་་
གཏན་འཇགས་ཀྱི་གནས་མལ་ཞིག་མིན་པར་འགུལ་
སྐྱོད་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་སྟེ།བརྩེ་བ་ལ་བརྟེན་་་་་་་
ནས་བསྐྱོད་ཅིང་འགན་འཁྲི་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་་་་་་་་
བཞིན་ཡོད།སྐྱེས་པ་ཕོ་ནི་ཁྱིམ་གྱི་གཞི་མ་དང་སྐྱེས་་
མ་ནི་ཁྱིམ་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཡིན།སྐྱེས་པ་ལ་ཁྱིམ་མེད་ན་
སེམས་ཀྱི་ཁེན་ས་མེད་ལ་བུད་མེད་ལ་ཁྱིམ་མེད་ན་་་་་

ལུས་ཀྱི་རྟེན་ས་མེད།ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་དར་རྒྱས་སུ་་་་་་
འགྲོ་དགོས་ན་ཁྱོ་ཤུག་ཟུང་གིས་མཉམ་དུ་འབད་པ་་་
བྱེད་དགོས།སྐྱེས་པས་གནམ་འདེགས་ཀ་བ་ལྟ་བུ་་་་
བྱེད་དགོས་ལ།སྐྱེས་མས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་དྲོད་ཁོལ་སྩོལ་
དགོས།མི་ཚེ་ནི་ཡུན་ཐུང་ཙམ་ཡིན་པས་ངེས་པར་་་
དུ་ཕན་ཚུན་དབར་བྱམས་སྐྱོང་དང་སྲི་ཞུ་སྒྲུབ་དགོས།
ཁྱིམ་ཚང་ནི་ཆ་ཚང་བའི་སྐྱེ་ཁམས་མ་ལག་ཅིག་
སྟེ།ཡབ་ཆེན་ནི་རྒྱབ་རིའི་ཚུལ་དུ་ང་ཚོ་སྐྱོར་བཞིན་་
ཡོད་ལ།ཡུམ་ཆེན་ནི་གཙང་པོའི་ཚུལ་དུ་ང་ཚོ་སྐྱོང་་
བཞིན་ཡོད།ཨ་ཕ་ནི་ལམ་གྱི་ཚུལ་དུ་ང་ཚོར་ཁ་་་་་་་་་
ཕྱོགས་བསྟན་ཡོད་ལ་སྐྱེས་མ་ནི་ཟམ་པའི་ཚུལ་དུ་ང་་
ཚོའི་སེམས་རྒྱུད་སྦྲེལ་ཡོད།བུ་ཕྲུག་ནི་ཤིང་སྡོང་གི་་་
ཚུལ་དུ་སྐྱེ་འཚར་གྱི་ཡན་ལག་བརྐྱངས་ཡོད་ལ།བུ་་་
མོ་ནི་མེ་ཏོག་གི་ཚུལ་དུ་མཚར་སྡུག་གི་འདབ་མ་་་་་་་་་
བརྐྱངས་ཡོད།དེ་ལྟར་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་རི་་་
བོར་བརྟེན་ཞིང་གཙང་པོ་དང་འགྲོགས་པ་དང་ལམ་་
དང་བསྟུན།ཟམ་པ་བསྒྲལ་ཏེ་ཤིང་སྡོང་གི་འགྲམ་་་་
ནས་མེ་ཏོག་གི་གང་བུ་གྲོལ་བར་སྒུག་དགོས་པ་ཡིན།
ཁྱིམ་ནི་གདགས་སྲིབ་མཐུན་འཇུག་གི་གནམ་་་་
ས་ཞིག་སྟེ།ཁྱིམ་ན་ནམ་ཡང་སྟོབས་ཅན་ཞིག་དང་་་
རང་རྐྱ་འཕེར་བ་ཞིགཁྲོ་སླ་བ་ཞིགཞི་འཇམ་དང་
ལྡན་པ་ཞིགལས་ལ་བརྩོན་པ་ཞིགསྒྱིད་ལུག་པ་་་་་་
ཞིགརྩོད་གླེང་ལ་མོས་པ་ཞིགབློ་ཁོག་ཡངས་པ་་་་་་
ཞིག་བཅས་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།འཇིག་རྟེན་ན་རང་་་་
བྱུང་རྩོད་མེད་ཀྱི་མི་གཉིས་ཡོད་མི་སྲིད་པར་ཕན་་་་་་

ཚུན་རྒྱུས་ལོན་དང་དཀྱེལ་ཡངས་ཁྲོད་ཡུན་གྱིས་་་་་་་་
སྒྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།ཉིན་རེའི་འཚོ་་་་་
བའི་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་གཙུབ་བརྡར་ཁྲོད་ནས་ཆེས་་་་་་་་
བདེ་འཇམ་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་རྣམ་པ་འཚོལ་སྙེག་་་་་་་་
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
ཁྱིམ་ནི་ངལ་བ་ཐང་ལ་ཕབ་སའི་ཚང་མལ་་་་་་་་་
ཡིན།ཕྱི་རོལ་དུ་ང་ཚོས་མཐོང་སྣེ་མི་འདྲ་བའི་བྱ་་་་་
བྱེད་སྣ་ཚོགས་འཁྲབ་དགོས་པ་ཡིན།ཁྱིམ་དུ་ལོག་་་་
རྗེས་ང་ཚོས་ད་གཟོད་རང་ཉིད་ངོ་མ་དེ་རྙེད་ཐུབ་པ་
ཡིན།ཁྱིམ་ཡོད་ན་ལོག་མལ་ཡོད་ལ་ཁྱིམ་ཡོད་ན་་་་་་
ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་ཐུབ།འདི་ནི་རང་་་་་་་་
ཡུལ་གད་པ་ཡིན་རུང་སྐྱིད་ཟེར་བ་སྟེ།དེ་རུ་བཅོས་་
རྫུན་དང་བཙན་ཚུགས་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཡོད་་་་་་་་
ཚད་རང་མོས་ལྟར་བསྡད་ཆོག་པས་ཡིན།
ཁྱིམ་ནི་བརྩེ་བ་གླེང་ས་ཡིན་པ་ལས་ཁྱིམ་ནི་་་་་་་་
གནས་ལུགས་བརྗོད་ས་མིན།ཁྱིམ་ནི་གཡུལ་ས་་་་་་་་
མིན་པས་ཁྱོད་ཤི་ང་གསོན་གྱི་རྒྱལ་ཕམ་རྩོད་དགོས་་་
མེད།དོན་ཆེན་མཉམ་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཆོག་ལ་་་་
དོན་ཆུང་ཕན་ཚུན་བཟོད་བསྲན་བྱས་ཆོགགནས་་་
ལུགས་ལས་རྒྱལ་བ་དང་བརྩེ་དུང་ལས་ཕམ་པ་དེ་ནི་་
ཆེས་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཉོ་ཚོང་དེ་རེད།ཁྱིམ་ལ་་་་་་
བཟུང་བའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་ཁྱིམ་གྱི་དྲོད་ཚད་གཏན་་་་
འཁེལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས།ང་ཚོས་ཁྱིམ་ཚང་་་་་་་་
སྙིང་གི་དཀྱིལ་དུ་བཟུང་ནས་དེར་བདེ་སྐྱིད་དང་་་་་་་
དགོད་སྒྲའི་རྒྱུ་ནོར་གསོག་དགོས།

༄༅་།ཁྱིཁྱིམ་།

བན་ཤུལ་དཔལ་ལོ།

༄༅་།དཔྱིཁྱིད་ཀྱིཁྱི་དཔལ་ཡོཡོན་བཞད་བྱུང་།
རྡོ་རྗེ་ཐར་ལམ།

བཀྲ་ཤིས་ཉི་མ།

༄༅།།བཤེས་གཉེན་དམ་པ།

དཔྱིད་མདངས།

དགའ་བ་ལ།

ལས་དང་སྨོན་ལམ་བཟང་པོས་གཞི་བཟུང་ཞིང་།།
མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པས་གྲོགས་བྱས་ཏེ།།
ཕ་མ་མིག་རྒྱང་རིང་པོས་མཚམས་སྦྱར་བས།།
ཀུན་ཀྱང་ཤེས་རིག་སྦྱོང་འདི་དགའ་བ་ལ།།
སྐྱིད་པ་ལ།
ཉེས་མེད་རི་དྭགས་ཕ་མ་བུ་གསུམ་པོ།།
བདག་མེད་རྩྭ་ཆུར་ཅི་དགར་རོལ་བ་ལ།།
འཆོར་མེད་མེ་མདའི་རྒྱོབ་གསོད་མེད་པ་ཡིས།།
འཚེ་མེད་ཞི་བདེས་འཚོ་འདི་སྐྱིད་པ་ལ།།
སེམས།
ཚོད་མེད་གཞན་རྗེས་འབྲངས་པ་དར་སོ་དང་།།
རང་སེམས་རང་གིས་གསོ་བ་སྟེར་བཟོ་སྟེ།།
བློ་གཏད་ཚོན་ལ་བཅོལ་ནས་མཛེས་བཟོ་བྱེད།།
དོན་དུ་མི་བཟོ་དགུ་བཟོ་སེམས་ཀྱིས་བཟོ།།

༄༅་།ཐོཐོལ་བྱུང་གིགི་གླུ་།
གཟི་བཀྲ་ཤིས།