3 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་19 རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ། ཇུས་འགོད་པ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།

རིན་ཆེན།

ང་དང་བདབོ་ལྗོངབོས་ཉིཉིན་རརེའིཉི་ཚགས་པར་།
བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་བཏོན་ནས་
ལོ་ངོ་70འཁོར་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།

༄༅། །ཁྱེད་དང་འགྲོགས་པའི་ལོ་ཟླའི་ཞབས་རྗེས།
སྤེན་ཚེ་གཞོན་པ།

༄༅། །མི་ཚེའི་གཏན་གྲོགས་བཟང་པོ། ——བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་བཏོན་ནས་ལོ་ངོ་70འཁོར་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།

ལྷ་ལུང་ཀརྨ་ཤེས་རབ།

གཏམ་དཔརེ་རྣ་བའིཉི་བུ་རམ་།

※ ལྷུན་པོ་ཆུ་ཡིས་སྣུབ་དོགས་མེད།
ལུང་པ་རླུང་གིས་ཁྱེར་དོགས་མེད།
※ ལག་པ་ཡ་གཅིག་གི་ཐལ་མོ་དང་།
རྐང་པ་ཡ་གཅིག་གི་ཞབས་བྲོ།
※ རྐང་ལག་ཕྲ་མོར།ཁུར་པོ་ལྕི་མོ།
※ ཁྱུང་མཁའ་ལྡིང་རྙི་ལ་འཛིན་ཐབས་མེད།
སྟག་དམར་ཡག་ཐག་པས་འདོཊ་ཐབས་མེད།
※ མིག་མེད་པའི་ལོང་བ་ཐང་གང་རེད།
གཏམ་མི་ཤེས་ལྐུགས་པ་ཁྱུ་གཅིག་རེད།
※ ཐིགས་པ་བསགས་ན་རྒྱ་མཚོ།ས་རྡུལ་བསགས་ན་རི་རབ།
※ རྒྱུ་འགྲོ་ས་རྒྱལ་པོའི་བང་མཛོད།

ཆུ་འབབ་ས་ལུང་པའི་སུམ་མདོ།
※ རྩུབ་པོ་ཤིང་ལ་མི་འགྲོ།འཇམ་པོ་བལ་ལ་མི་འགྲོ།
※ ལོང་བ་མཐོང་རྒྱ་ཆེ།འོན་པ་ཐོས་རྒྱ་ཆེ།
※ རིང་ཐུང་འཇལ་བས་ཤེས།ཡག་ཉེས་དཔྱད་པས་ཤེས།
※ མེ་སྟག་ཆུང་དུས་མ་བསད་ན།
ནགས་རི་མེ་ལ་ཤོར་ཉེན་ཡོད།
※ བྱེའུ་ཆུང་གསུང་སྐད་སྙན་ཡང་།སྐུ་ཤ་རྒྱ་སྲང་དོ་རེད།
※ རྟོཊ་ལྡན་མི་གཅིག་ལག་གཅིགཇག་པ་མི་མང་ལག་མང་།
※ གྲོགས་བཟང་པོ་སྨན་གྱི་ལྗོན་ཤིང་རེད།
གྲོགས་ངན་པ་དུག་གི་སྡོང་པོ་རེད།
※ རྣོ་མེད་རལ་གྲི་དབྱུག་པ་འདྲ།
འགྲོས་མེད་འདོ་བ་གླང་རྒན་འདྲ།
※ དབང་ཆེན་རི་ལ་མ་ཤོར་བ་དང་།
ཉམ་ཆུང་སྒོ་རྒྱབ་ཏུ་མ་ལུས་པ།

※ སྐྱིད་ན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར།
སྡུག་ན་མཆན་གྱི་བུ་ཡང་བྲོས།
※ ཁ་ཆེ་རུང་སྣ་བའི་འོག་ན་ཡོད།
ཆུ་ཆེ་རུང་ཟམ་པའི་འོག་ལ་ཡོད།
※ ཁ་མཆུ་ཏོ་ཟུར་གསུམ་གྱིས་རྫུན་མ་ལབ།
ལག་མཛུབ་མོ་བཅུ་ཡིས་རྐུ་མ་རྒྱག
※ རྒྱ་མཚོར་མེ་འབར་ན་གསོད་པའི་ཆུ་མི་རགརྡོ་ལ་སྤུ་སྐྱེས་ན་བཞར་བའི་གྲི་མི་རག
※ ང་རྒྱལ་གྱི་བྲག་འབུར་སྟེང་།ཡོན་ཏན་གྱི་ཆུ་མི་ཆགས།
※ ཆུང་དུས་འོ་མའི་གསོ་སྐྱོང་མེད་པ་ལ།
ཤི་ཁར་ཐུག་པའི་སྐྱེལ་མ་དགོས་ཡས་མེད།
※ བདེན་པ་མར་ཡིན་ཡང་མི་ཞུར།
རྫུན་མ་ལྕགས་ཡིན་ཡང་མཐིལ་བརྡོལ།
※ བྱ་མེད་སར་བོང་བུས་ནམ་ཚོད་དང་།
ཁྱི་མེད་སར་ཞི་མིས་རུས་པ་མུར།

ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་བྱམས་བརྩེའི་ཐུགས་ཁུར་དང་བོད་རང་་་་་་་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོགབོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་འདི་ཉིད་ཏང་སེམས་དང་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་སེམས་གྱི་འབྲེལ་ཟམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།བོད་་་་་་་་
ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱིས་ལོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་རིང་དོན་དངོས་་་
དང་འཚོ་བ།མང་ཚོགས་བཅས་དང་ཉེ་བར་བཅར་ཐོགདུས་་་་་་་་་
རབས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཡི་གེར་བཀོད་ཅིང་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་མཛེས་་་་་་་་
སྡུག་རི་མོར་ཕབ་སྟེ།བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བམ་པོ་རྩ་ཆེན་ཞིག་བརྩམས་ཡོད།
ང་རང་བྱིས་པ་ཡིན་དུས།རང་ཉིད་ལས་ལོ་ཚོད་ཅུང་རྒན་་་་་་་་
པའི་འབྲོག་པ་ན་གཞོན་ཚོས་ནོར་ལུག་འཚོ་ཞོར་དང་རྫི་ཇ་སྐོལ་ཞོར་
དུ་ལྷོད་ལྷོད་དང་ནན་ཏན་ངང་ཚགས་པར་གྱི་ནང་དོན་ལྟ་ཀློག་བྱེད་
ཀྱི་འདུགདེ་དུས་ངས་ཡི་གེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་མོད།ཕྱིས་སུ་ཧ་གོ་དུས་་་་་
གཞོན་ནུ་ཚོས་ལྟ་ཀློག་བྱེད་མང་བའི་ཤོག་ལྷེ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ནི་བོད་་་་
ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཡིན་པ་ཤེས།སྐབས་དེ་དུས་མང་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཁྲོད་དུ་དཔེ་དེབ་ཁྱབ་ཆུང་ཡང་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་་་
པར་ནི་གཞི་རིམ་ཤང་གྲོང་དང་དུད་ཚང་གང་སར་ཁྱབ་རྒྱ་ཧ་ཅང་་་་་
ཆེ་བ་མ་ཟད།ཤང་དང་གྲོང་ཚོའི་དབུ་ཁྲིད་ཚོས་ཚགས་པར་གྱི་་་་་་་་་
གསར་འགྱུར་དང་སྲིད་ཇུས་སྒྲོག་འགྲེལ་གནང་བའི་གཟུགས་བརྙན་
དག་དུས་ད་ལྟའང་བདག་གི་དྲན་པའི་ངོས་སུ་གསལ་པོར་འཆར་གྱི་་
འདུགལུང་ཁུག་ནས་བརྒལ་ཏེ་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་
པར་ནུས་པའི་ཡ་མཚན་གྱི་ཤོག་ལྷེ་དག་ལ་ང་རང་ཡིད་སྨོན་དང་ཡ་་་་

མཚན་གྱི་སྣང་བ་ཚད་མེད་སྐྱེ་བ་མ་ཟད།ངས་བོད་ཡིག་སྔ་ཙམ་་་་་་་་
ཤེས་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་གྱི་ཡོད།དོན་འདི་ནི་བདག་གི་བོད་ཡིག་་་་་་་་
སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྒུལ་ཤུགས་ཉག་གཅིག་ཡིན།
དུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་དགུ་བཅུའི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ།
ང་རང་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་དང་པོའི་ཐེམ་པར་འཛེགས།ངས་དབྱངས་་
དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་ངོ་ཤེས་ཤིང་ཡིག་ཕྲེང་དང་ཚིག་དུམ་རེ་རེར་
བསྡུས་ཀློག་རྒྱག་ཤེས་དུས།འཛམ་གླིང་གིས་ང་ལ་སྒེའུ་ཁུང་གསར་་་
པ་ཞིག་ཕྱེ་བ་དང་འདྲ་སྟེ།དུས་དེ་ནས་བཟུང་།ང་རང་བོད་ལྗོངས་་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ལྟ་བར་མོས་ལ་ཚགས་དེབ་དཔར་མ་རེ་ལག་ཏུ་
རག་ན་རྩ་ཆེ་བའི་ནོམ་པ་གང་རུང་རྙེད་པ་ལྟར་དགའ་ཚོར་དཔག་་་་་
མེད་སྐྱེ་གི་ཡོད།ལྷག་པར་དུ།གངས་ལྗོངས་མེ་ཏོག་དང་རྩོམ་རིག་་
དགའ་ཚལ་གྱི་པར་ངོས་ནི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཆེས་རྩ་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་་་་་
རྒྱགས་ཕྱེར་གྱུར།ང་རང་ཚགས་དེབ་གཞན་ལ་མི་དགའ་བ་མ་ཡིན་་
མོད།སྐབས་དེ་དུས་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཕུད།དེ་་་་་་་་
མིན་སློབ་གསེང་གི་བལྟ་བྱ་དང་བཀླག་བྱའི་ཚགས་དེབ་གཞན་དེ་་་་་་་
ཙམ་མཐོང་རྒྱུ་མེད།
ང་རང་སློབ་གྲྭ་ཆུང་འབྲིང་འགྲིམ་དུས།ཚགས་པར་གྱི་ཡིག་་་་་་
འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་པར་བཀླགས་ཤིང་ཡི་གེའི་ཕྲེང་བའི་གསེང་་་་་་་
ནས་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པར་མྱོང་རོལ་བྱེད་་་
ཀྱི་ཡོད།ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ལེའུ་དེ་དག་གིས་ངའི་ལྟ་ཀློག་གི་་་་་་
དགོས་མཁོ་སྐོང་ཞོར་མཚམས་འདི་ནས་ང་ལ་རྩོམ་རིག་གི་མངར་ཁ་་
དང་དགའ་ཞེན་ངང་གིས་རྙེད།
དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་ནས།ཚགས་དེབ་དཔེ་་་
ཀློག་གི་མཐུན་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་སུ་གྱུར་ཡང་།ངས་བོད་ལྗོངས་ཉིན་་་་་་
རེའི་ཚགས་པར་ལྟ་ཀློག་གི་རྒྱུན་ཆད་མྱོང་མེད།ང་རང་ནམ་རྒྱུན་་་་་་
ལེགས་རྩོམ་ཉར་ཚགས་དང་རྩོམ་ཐུང་འབྲི་སྦྱོང་བྱེད་པར་དགའ་་་་་་་་
བས། ད་ཆ་ཁྱིམ་དུ་ཉར་ཚགས་བྱས་པའི་རྩོམ་རིག་པར་ངོས་300

ལྷག་ཙམ་ཡོད་ལ།དེའི་ནང་དུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་བདུན་་་
ཅུ་བརྒྱད་ཅུའི་ཚགས་པར་མདོག་ཅུང་སེར་ཤས་ལྡན་པའི་པར་ངོས་་་
འགའ་ཡང་ཡོད།རྐང་པ་ཅུང་ཐུང་བའི་ཡིག་གཟུགས་དང་ལག་་་་་་་་
བྲིས་ཀྱི་བར་བཅུག་རི་མོ་སྙིང་རྗེ་བའི་པར་ངོས་དག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་་་་་་་
དཔང་རྟགས་དང་ཟུབ་ཏུ་མེད་པའི་ལོ་ཟླའི་རྗེས་ཤུལ་ཅི་ལ་མིན།
དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཞིག་གིས་2003ལོ་ཙམ་ནས་་་་
རྩོམ་ཐུང་ཁྱར་ཁྱོར་རེ་འབྲི་འགོ་བརྩམས་ཤིང་།2008ལོར་ངས་་་་་་་
གདེང་ཚོད་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་ལག་ཏུ་ཐོགས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་བོད་ལྗོངས་་་་་་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་དུ་བསྐུར་བར།ཏག་ཏག་རེས་གཟའ་ཉི་མའི་་་
རྩོམ་རིག་པར་ངོས་སུ་འཁོད་ཐུབ་པ་བྱུང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་
རྩོམ་ཡིག་དག་རྒྱུས་མངའ་ཅན་གྱི་པར་ངོས་སུ་འཁོད་དུས།སེམས་་་
ལ་དགའ་བ་དང་སྤྲོ་བ་ཚད་མེད་འཕེལ་ལ།དུས་དེ་ནས་བཟུང་།
གུས་པས་ལས་ཞོར་འཕྲིན་སྤེལ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་རྩོམ་ལུས་་
འདྲ་མིན་གྱི་རྩོམ་ཐུང་གང་མང་ཚགས་པར་དུ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་།
ལོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་རིང་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་
པས། གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར་དང་ས་གནས་གསར་འགྱུར།འཚོ་་་་་
བའི་བར་མཐོངས།སྤེན་སྐྱིད་དགའ་ཚལ།རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ་་་་་
སོགས་ཀྱི་ལེ་ཚན་དག་དུས་ད་ཆའང་སྔར་བཞིན་ང་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ་
མཇལ་རྒྱུ་ཡོད།ས་མཐོར་གཞི་ཚུགས་ཤིང་ཆ་འཕྲིན་བརྒྱུད་སྤེལ་གྱི་་་
ཐབས་ལ་མཁས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་སྟེ།བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་་
ཚགས་པར་བཏོན་ནས་ལོ་ངོ་70འཁོར་བའི་མཚམས་འདིར།གུས་་་
པས་རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་བླ་ན་མེད་པའི་གུས་་་་
འདུད་དང་སྦྲགས། གསར་འགོད་སྲིད་གླེང་གི་རྫོང་མཁར་རྒྱུན་དུ་་་་
བརྟན་ཞིང་།རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྐྱེད་ཚལ་རྟག་ཏུ་སྣུམ་པ།མདོར་
ན། གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་འཕོ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་པ་མ་ལུས་རྒྱུན་དུ་སྒྲོག་་
ཅིང་།དུས་རབས་གསར་པའི་བོད་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་དེ་བས་འོད་་་་་་་
སྟོང་འཕྲོ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཁ་གཡང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲོག་པར་བྱའོ།།

དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་ཀྱི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་བག་རབ་ཏུ་་་་་་
རྒོད་པས།ལོ་ཟླ་ཞེས་པའི་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉས་ངའི་ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་་་་་་་་
ཁད་ཀྱིས་བཅོམ་ཞིང་།ཆུང་དུས་ཀྱི་རྩེད་ར་གྲུ་བཞི་དང་།ཨ་ཅུགད་དུང་དོར་མ་རྟ་དབྲལ་གྱོན་པའི་རྩེད་གྲོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་་་་་་་་
གཟུགས་བརྙན་ད་ཆ་བདག་གི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་རབ་་་་་་་་་
རིབ་ཙམ་ལས་འཆར་རྒྱུ་མི་འདུགདེ་བཞིན་འདས་དོན་མང་པོའང་
དུས་ཀྱི་རླུང་བུས་རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་དུ་ཁྱེར་ཟིན་ནས་བདག་གི་དྲན་
པའི་ཡུལ་ལས་ཡལ།ཡིན་ནའང་།བདག་གི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་མཚོ་མོའི་་
ངོགས་སུ་ད་ལྟ་ཡང་གསལ་ལེར་དྲན་པ་ནི་བདག་དང་བོད་ལྗོངས་་་་་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་དབར་གྱི་ལས་འབྲེལ་རེད།
དཔེ་ཁུག་ཆུང་ཆུང་རྒྱབ་ཏུ་ཁུར་ཞིང་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་་
རོ་བཅུད་མྱོང་བཞིན་པའི་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་བཞི་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉིན་་
ཞིག་ལ།ཨ་མས་གང་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བ་བདག་གིས་གསལ་པོར་མི་་་་་
དྲན་མོད།ཁྱེད་རང་འདི་ལྟར་ངེད་ཚང་དུ་མགྲོན་དུ་ཕེབས།ཁྱེད་་་
རང་ཕེབས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་།ལས་བསོད་ཆེ་བའི་ང་རང་ཐོག་
མར་ཁྱེད་དང་མཇལ་འཕྲད་ཀྱི་སྐལ་བཟང་སྨིན་པས།ཁྱེད་ཚགས་་་་
པར་གྱི་རེས་གཟའ་ཉི་མའི《སྨྱུག་གསར》པར་ངོས་ཀྱི་ནང་དོན་གྱིས་་
ཁོ་བོའི་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ཅིག་ཅར་དུ་ཕྲོགས་པས།སྐབས་དེ་ཤེད་་་་་
ནས་ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་དབར་ལ་རིམ་གྱིས་ལས་འཕྲོའི་མདུད་པ་ཐེབས།
སློབ་ཆུང་གི་སྐབས་སུ་ངེད་ཚང་གི་འབྱོར་འཁོས་ཞན་པས།
སློབ་ཕྱིའི་ཀློག་དེབ་དཀོན་པའི་དུས་སྐབས་དེར།དུས་ཐོག་ཆར་པ་་་
ལྟ་བུའི་ཁྱེད་རང་ངའི་འཚོ་བ་དང་ཉེ་བར་བཅར་བ་ནི་ཅི་འདྲའི་་་་་་་་
ལས་བསོད་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ།དེ་ནས་བཟུང་།དམའ་འབྲིང་་
མ་ཐོན་བར་དུ་ངས་རེས་གཟའ་ཉི་མའི་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་་
པར་ཅིས་ནས་ཀྱང་ལག་སོན་ཡོང་ཨེ་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན།ཚགས་པར་་
ལག་ཏུ་འབྱོར་ཐེངས་རེར།ང་རང་ལ་ཐོབ་པར་དཀའ་བའི་རྔན་པ་་
ཞིམ་པོ་ཞིག་ཐོབ་པ་ལྟར་ཡིད་སེམས་དགའ་སྤྲོས་མྱོས་པ་ཉུང་ཉུང་་་་་
མིན།ཚགས་པར་གྱི《སྨྱུག་གསར》པར་ངོས་སུ་བཀོད་པའི་སྙན་་་་་་་
འཇེབས་ལྡན་པའི་ཚིག་གི་སྦྱོར་བ་དང་།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་་་་་་་་་་
བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་གྱི་བསླུ་བྲིད་ལ་མ་བཟོད་པར།ངས་ནན་ཏན་་
གྱིས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ལྟ་ཀློག་བགྱིས་པས།སློབ་དེབ་འབའ་ཞིག་་་
གི་གཟུངས་གཞུག་ལས་མེད་པའི་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་ཁང་བཟང་དུ་སྣ་་
མང་ཤེས་བྱའི་ནོར་གྱིས་གཏམས་སོང་།དེ་ལྟར་ཉིན་ཐོག་ཟླ་་་་་་་་་་་་་་
བརྩེགས་དང་ཟླ་ཐོག་ལོ་བརྩེགས་ཀྱིས་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་པས།
བདག་གི་བོད་ཡིག་གི་ཆུ་ཚད་ཀྱང་ཡར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་གོང་ནས་གོང་

དུ་འཕེལ་སོང་ལ།དམའ་འབྲིང་སྐབས་སུ་བོད་ཡིག་གི་རྩོམ་ཡིག་་་་་་
ཐུང་ཐུང་འབྲི་བར་ཆར་པ་ཆུ་གྲོགས་དང་ཉི་མ་མེ་གྲོགས་ཀྱི་དཔེ་་་་་་་་
ལྟར། ཚགས་པར་ནས་སྦྱངས་པའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བརྗོད་བྱ་་་་
དོན་དང་ཚིག་སྦྱོར་སྤེལ་སྟངས་ལ་ལད་མོ་བྱས་ཏེ།དེ་དག་སྨྱུག་རྩེར་
སྒྲོན་ཅི་ཐུབ་ལ་འབད་པས།བོད་ཡིག་རྒན་ལགས་ཀྱི་བསྟོད་བསྔགས་
ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཐོབ་མྱོང་།ཡིན་ནའང་།དམའ་འབྲིང་སློབ་མཐར་་
ཕྱིན་ནས་འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས་སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་ཆེན་གྱི་སྐས་རིམ་་་་་
འགྲིམ་དུས།རི་བོའི་གཏོས་བཞིན་མང་བའི་སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་་་་
ཁང་གི་སྣ་མང་དཔེ་དེབ་ཀྱིས་ཁོ་བོའི་དཔེ་ཀློག་གི་འདོད་བློ་ཡོངས་་་་
སུ་བཀང་བས། གུས་པ་དང་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི
《གངས་ལྗོངས་མེ་ཏོག》པར་ངོས་དབར་མཇལ་འཕྲད་ཀྱི་བསྐལ་པ་་་
ཇེ་ཉུང་ནས་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་།
དེ་ལྟར་གཙུག་ལག་རིག་པའི་ལྡིང་ཁང་ནས་ཤེས་རིག་གི་དབྱིག་
ནོར་གང་མང་ཞིག་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྒྱགས་ཕྱེ་དང་མི་ཚེའི་ཧྲིལ་པོའི་
ནོམ་པ་རུ་བླངས་ཏེ།སློབ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས།ལས་ཞོར་དུ་རྒྱ་བོད་་་་་
ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ནས་རང་གི་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་དང་་་
སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒོ་ཅི་རིགས་མཚོན་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཐུང་ཐུང་མང་པོ་་
དེབ་ཆུང་ཞིག་ཏུ་བྲིས་ཏེ་རང་ཉིད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་སུ་ལའང་སྟོན་་་་
མ་མྱོང་བས་དེ་ནི་གསང་བ་ཡང་གསང་གི་ཚུལ་དུ་གྱུར།
སློབ་མཐར་ཕྱིན་ནས་དུས་ཀྱི་བགྲང་བྱ་ཁ་ཤས་འདས་པའི་ཉིན་
ཞིག་ལ།སྟེས་དབང་གི་གོ་སྐབས་ཤིག་གིས་དྲ་ལམ་ནས་བོད་ལྗོངས་་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་གློག་རྡུལ་པར་གཞི་ཞིག་རྙེད་བྱུང་བར་དེ་མ་
ཐག་ཁ་ཕྱེ་ནས་བལྟས་པས།《རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ》གྱི་པར་ངོས་་་་་
དངོས་སུ་ཞལ་མཇལ་བྱུང་བས།ཡུན་རིང་མ་ཕྲད་པའི་གྲོགས་པོ་་་་་་
ཞིག་དེ་རིང་སྟེས་དབང་གིས་འཕྲད་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་སྤྲོས་རབ་ཏུ་་་་་
མྱོས།ད་དུང་ཚགས་པར་གྱི་པར་ངོས་དེའི་གཞོགས་ཤིག་ཏུ་རྩོམ་་་་་་
ཡིག་བསྐུར་སའི་གློག་རྡུལ་ཡིག་སྒམ་ཞིག་ཀྱང་བཀོད་འདུག་པ་་་་་་་་་་་
མཐོང་བས།དེ་ནི་ཁོ་བོ་དགའ་བའི་གསོས་སུ་སྨིན་ཏེ།བློ་ཁོག་ཆེན་
པོས་ལྟ་ཚོད་ཀྱིས་རང་གིས་བྲིས་པའི་ལག་བྲིས་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་གཅིག་་་་་
ཡིག་གཏགས་བྱས་ནས་གློག་རྡུལ་ཡིག་སྒམ་དུ་བསྐུར་བ་ཡིན།

མི་རིང་བར་ཁོ་བོའི་རྩོམ་ཡིག་དེ་སྤྱི་ལོ་2010ལོའི་ཟླ་11པའི་་་་་་
ཚེས་4ཉིན་གྱི་རེས་གཟའ་ཉི་མའི《རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ》གྱི་པར་་་་་་་
ངོས་སུ་བཀོད་འདུག་པས།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་སྨྲ་བརྗོད་ལས་་་་་་
འདས་པའི་དགའ་སྤྲོ་དང་སྟོབས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ།རང་གིས་བྲིས་་་་
པའི་རྩོམ་ཡིག་དག་གཅིག་མཇུག་གཉིས་མཐུད་དུ་བོད་ལྗོངས་ཉིན་་་་
རེའི་ཚགས་པར་གྱི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་བསྐུར་བས།དེ་དག་ལས་མི་་་་་
ཉུང་བ་ཞིག་ཚགས་པར་དུ་བཀོད་ཐུབ་སོང་བས།དེ་ལྟར་སླར་ཡང་་
རང་ཉིད་དང་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་ལས་འབྲེལ་་་་་་་་་་་
བཟང་པོའི་རྒྱུན་མཐུད་ཐུབ་སོང་།
ད་ཆ་ང་རང་ནི་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་ཀློག་པ་་་་
པོ་རྣལ་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཟིན།དེ་བས་ཚགས་པར་འདིའང་སྔར་གྱི་་་་་
ཤོག་བུའི་ཚགས་པར་དེ་ཁོ་ན་ཙམ་མ་ཡིན་པར།དུས་རབས་ཀྱི་་་་་་་་་
འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་གློག་ཀླད་དང་ཁ་པར་ནས་ཀྱང་ཚགས་པར་་་
གྱི་ནང་དོན་དུས་ཐོག་ཏུ་ལྟ་ཐུབ་པས།ངས་ཀྱང་སེམས་ཞིབ་མོས
《རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ》གྱི་པར་ངོས་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་རེ་རེ་མིག་གིས་་་་་་་་
འཚོས་ཤིང་སེམས་ཀྱིས་ཀློག་བཞིན་ཡོད།དེ་བས་རང་གི་ནང་་་་་་་་་་་
སེམས་ཀྱི་ཚོར་འདུ་དག་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་མཛེས་རིས་ཀྱིས་་་་
མཚོན་ཏེ།ཚགས་པར་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་སྤྲོས་ཅི་ཐུབ་བྱེད་བཞིན་་་
ཡོད།
གང་ལྟར་ཀྱང་། བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་ཞིང་ས་་་་་
གཤིན་པོ་གང་དེར་གཡུར་ཟའི་འབྲས་བཟང་སྨིན་པ་དཔྱོད་ལྡན་སྐྱེ་་་
བོ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཆོས་སུ་ལགས་ན།དེ་ནི་ཞིང་ས་འདི་ཉིད་དུས་་་་
གསུམ་ཀུན་ཏུ་སེམས་དང་བསམ་པས་གཉོར་སྐྱོང་གནང་བཞིན་་་་་་་་
པའི་རྩོམ་སྒྲིག་པ་རྒན་དར་གཞོན་གསུམ་ཀུན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཉག་་་་་་
གཅིག་ཡིན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།དེ་བས་ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་རྣམས་ལ་་
བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་དགོས།གལ་སྲིད་ཁོང་ཅག་གིས་ལྷག་བསམ་རྣམ་་་
དག་གི་གཤིས་རྒྱུད་དང་།དཀའ་སྤྱད་ཁུར་བཟོད།ལས་ཀའི་་་་་་་་་་་
འགན་སེམས་དེ་མེད་ན།ད་ལྟའི་བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་་་
གྱི་ཇུས་བཀོད་མཛེས་ལ་ནང་དོན་ལེགས་པའི་འཕྲིན་ལས་རླབས་པོ་་་
ཆེ་འདི་འདྲ་གཏན་ནས་ཡོང་མི་སྲིད་དོ།།

༄༅སྙན་རྩོརྩོམ་ལྡུམ་ར་།

མེ་ཏོག་གི་ལང་ཚོ།

ང་ནི་གངས་རིའི་གསེང་ལས་བརྡོལ་བའི་ཤེལ་གྱི་ཆུ་མིག་ཅིག།
ང་ནི་ས་འཛིན་ཕྲེང་བའི་ཚེ་སྲོག་གསོ་བའི་སྐྱེད་ཡུམ་ཡིན།།
ང་ནི་རྩྭ་ཐང་མུ་ཁྱུད་ཡངས་པོར་བཅིངས་པའི་སྐ་རགས་ཡིན།།
ང་ནི་གྲོག་རོང་ཟབ་མོ་བརྒྱུད་ནས་འབབ་པའི་ཉལ་འགྲོ་ཡིན།།

ཤག་ཤག་བཞུར་སྒྲ་སྙན་མོ་ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་ཡིན།།
གསེར་མིག་ཉ་མོའི་འཁྱུག་རྩལ་ང་ཡི་ལུས་ཀྱི་ལྡེམ་མྱུར་ཡིན།།
ལྦུ་བའི་རླབས་ཕྲེང་དཀར་པོ་ང་ཡིས་བཏེཊ་པའི་སྐྱེམས་ཆང་ཡིན།།
དར་དཀར་ཡོལ་བ་རིང་མོ་ང་ཡི་ལུས་ཀྱི་ལྭ་བ་ཡིན།།

དྭངས་གཙང་ཆུ་ཕྲན་ང་ནི་འཛམ་གླིང་མི་ཡི་བཏུང་བྱ་ཡིན།།
ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་ཆུ་བོའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་བདག་ལ་ཚང་།།
སྐོམ་སེལ་བདུད་རྩིའི་ཆབ་རྒྱུན་དྲོན་མོ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ་བཞིན་དུ།།
ལ་ལུང་འགག་འཕྲང་དོག་མོ་སྤོབས་པས་གཏོར་ནས་རྒྱང་དུ་བཞུར།།

ཆུ་འགོ་མུ་ཏིག་མདངས་འཛིན་ཆུ་རྔ་སྨད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་འདྲེས།།
འབྲོག་མོས་ལན་གསུམ་བཅུས་ཤིང་ཆུ་ཕུད་ལན་གསུམ་མཁའ་ལ་སྟོར།།
བརླན་གཤེར་རང་བཞིན་ཐིཊ་པས་རྩྭ་དང་མེ་ཏོག་འདབ་མ་གསོ།།
འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་འགྲོ་མ་ལུས་ཆུ་ཕྲན་བཅུད་ལ་དགའ་མགུར་རོལ།།

ཆུ་ཕྲན་ཟེཊ་མ་འཐོར་བའི་གཙང་ཆབ་སྔོན་མོའི་བཅུད་བཟང་གིས།།
ལུས་ལ་བྱབས་ཁྲུས་གནང་ཞིང་ཚ་གདུང་ངལ་བ་རྨང་ནས་སེལ།།
ནོར་ལུག་མུ་ཏིག་བཀྲམ་པའི་ཆུ་འགྲམ་ཁོར་ཡུག་མཐའ་འཁོར་ན།།
སྙིང་སྡུག་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོས་སྙིང་གཏམ་ཆུ་མོའི་འགྲམ་དུ་བཤད།།

མཚན་མོའི་ཟླ་བ་དང་ནི་ཆུ་ལེན་བུ་མོའི་གཟུགས་བརྙན་དེ།།
བྱེད་པོས་མ་བཞེངས་མ་བྲིས་རང་བྱུང་ཆུ་ལ་ཤར་བ་ནི།།
བི་ཤྭ་ཀརྨའི་སོར་མོའི་རྩལ་གྱིས་བྲིས་སམ་འཕྱང་མོ་ཉུག།
སྙན་ངག་ཚིག་གིས་ལན་བརྒྱར་བྲིས་ཀྱང་ཆ་ཙམ་མཚོན་ཐབས་བྲལ།།

ཆུ་ཕྲན་ང་ཡི་རྒྱུན་བཟང་རིང་མོ་འཛིན་མའི་གཞི་ན་རྒྱུ།།
ཤག་ཤག་བཞུར་སྒྲའི་རོལ་དབྱངས་སྙན་མོས་ཁུ་སིམ་ཁད་ཀྱིས་དཀྲོག།
ཆུ་འགྲམ་ནགས་ཀྱི་རི་སུལ་དག་ན་བྱ་བརྒྱའི་གྲེ་འགྱུར་འཇེབས།།
ན་ཆུང་རྣམས་ནི་ཆུ་རྩེད་གར་གྱི་ཀློང་ན་སྤྲོ་བས་བཟི།།

དབྱར་ཁ་ཚ་དུས་ཆུ་ཕྲན་ང་ཡིས་སེམས་ཅན་བསིལ་བར་བྱས།།
དགུན་ཁ་འཁྱག་དུས་ཆུ་ཕྲན་སྔོན་མོ་དར་དང་ཁ་བས་གཡོགས།།
དཔྱིད་ལ་ཞིང་དང་མེ་ཏོག་གསོ་བའི་དལ་འབབ་བྱེད་པོ་ཡིན།།
སྟོན་ལ་འབྲུ་དང་ལོ་ལེགས་སྐྱོང་བའི་སྣོད་བཅུད་བདག་པོ་ཡིན།།

དེ་ལྟར་ཆུ་ཕྲན་རང་གཏམ་ཚིག་གི་ཕྲེང་བ་འདིར།།
མཁས་པ་དགྱེས་པའི་ངག་རིག་སྡེབ་སྦྱོར་ལེཊ་པོ་མ་མཆིས་ཀྱང་།།
ཚོར་འདུ་རྣལ་མའི་སེམས་བྱུང་མཚོན་པའི་འདུ་བྱེད་སོར་རྩེ་ལས།།
དབང་མེད་བརྡོལ་བའི་ཡི་གེའི་རོལ་རྩེད་སྨྱུ་གུའི་གར་དུ་བསྒྱུར།།

༄༅། །ཆུ་ཕྲན་གྱི་རང་གཏམ།
བན་ཤུལ་དཔལ་ལོ།

འཕུར་ལྡིང་གི་གར་ལ་རྩེན།