པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ།

༣ རྩོརྩོམ་རཀྱིག་གཀྱི་དར་ཆ་མཐོརྩོན་པོརྩོར་སྒྲེསྒྲེང་།།མཀྱི་ཆརྩོས་ཀྱིཀྱི་བསམ་བློརྩོ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་མ།
2021ལོའི་ཟླ་བ7པའི་ཚེས23ཉིན།

གཟའ་པ་སངས། ང་ཡི་ཁེར་ཧྲེང་ལ་རྫོགས་རྒྱུ་ཞིག་མེད་ཚེ།ཁྱེད་ཀྱི་སྣང་
བརྙན་ལ་འགྱུར་བ་ཞིག་མི་འདུག་ཨང་།ཡིད་ཀྱི་ལྷ་མོ།དོ་
ཞག་ངའི་དྲན་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལོག་མལ་བདེ་འམ།
འཆར་ཡན་གྱིས་བསྐྲུན་པའི་རྨི་ལམ་ཁ་ཁ་ཞིག་མ་
ཡིན།ཡིད་ལྷུང་གིས་བྲིས་པའི་སྙན་ངག་འདྲ་འདྲ་ཞིག་མ་
ཡིན།ཚོར་འདུ་ཡིས་ཟགས་པའི་གཤེར་ཁུ་ཞིག་དེ་བས་མ་
ཡིན།ཤ་ཁྲག་གདོས་བཅས་ཀྱི་ཕུང་བའི་ངལ་དུབ་འདི་རྨེག་
མེད་དུ་གཞོམ་ཡོང་།སྣ་ཚོགས་འདུ་འགོད་རང་རྒོད་པའི་
སེམས་ལ་སིམ་པའི་བདེ་སྣང་འབའ་ཞིག་བསྟབ་ཡོང་།ངའི་
གཉུག་སེམས་ཀྱི་ངོགས་ན་ལྷོག་ལྷོག་ཏུ་འབབ་པའི་བསྡུས་
གཟུགས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ།ཐ་ན་མཚམས་ལན་རེར།ངའི་
ཐེར་ཟུག་གི་ཆོད་སེམས་དང་འདུན་མ་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་
དད་མོས་ཤིག་ཏུའང་མི་ཆགས་རང་ཆགས་རེད།
ཕྱིར་དྲན་གྱི་ཆུ་བོ་གྱེན་ཏུ་ཟློག་ཅིང་ལོ་ཟླའི་ཉིན་སྲིབ་ལ་
སྟེང་འོག་བརྗེ་ན།བརྗེད་དཀའ་བའི་དེ་དུས་ཀྱི་བརྙན་རིས་
མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ།ཏག་ཏག་བསུབ་དཀའ་བའི་རི་མོ་
མང་དག་མང་དག་ཅིག་ཅིས་ཀྱང་དགོད་ངེས།བདག་གི་ཡ་
ཆུང་གི་དཀྱིལ་དང་མ་ཆུང་གི་དབུས་སུ་བཞུགས་ནས།བདེན་
ཅོག་ཅོག་དང་ཉམས་རྫིག་རྫིག་གིས་འགྱིང་བའི་ཁྱོད་
རང་། ངས་སྒོ་གསུམ་དལ་མེད་དུ་དྲན་ཞིང་གླེང་བཞིན་པའི་
ཡིད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལགས།འུ་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་གསོན་པོ་དག་
ངས་ཁྱོད་ལ་འཆད་ཡོང་།ལྟོས་དང་།ཕ་མཐའ་མི་མངོན་
པའི་རྩྭ་ཐང་གི་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ལ་ལྟོས་དང་།ས་
དོག་མོའི་ཁུགས་སོ་རེ་ནས་དགུང་ཨ་སྔོན་གྱི་དྭངས་གཙང་
མཐོང་ཐུབ།ཉོན་དང་།ཡིད་འཇེབས་པའི་གཙང་བོའི་
བཞུར་སྒྲ་ལ་ཉོན་དང་།ཆུ་དྭངས་མོའི་ངམ་ཁ་རེ་ནས་ཉ་
གཤོག་དྲུག་གི་མཛའ་གཞས་ཐོས་ཐུབ།སྣོམས་དང་།ཙན་
དན་དཀར་པོའི་གཟུངས་ཞུགས་པའི་མེ་ཏོག་གི་ལང་ཚོར་
སྣོམས་དང་།ཡལ་འདབ་ཀྱི་
འདར་ཡོམ་རེ་ལས་ཞིམ་བསུང་
གི་ལུས་དྲི་འཐུལ་ཡོང་།མྱོངས་
དང་། ས་ཆེན་པོའི་བཅུད་ཀྱི་
ཉིང་ཁུར་མྱོངས་དང་།ལྕེ་དར་
མའི་སྣེ་མོ་རེ་ནས་འབྱར་བག་གི་
མཆིལ་མ་འཁྱིལ་ཡོང་།སོམས་
དང་། འུ་གཉིས་ཀྱི་ཉིན་སྲིབ་
དང་རྒྱང་རིང་གི་འདུན་མར་
སོམས་དང་།ཚེ་འདི་ཕྱིའི་ལམ་

ཁ་རེ་ནས་འུ་གཉིས་ཀྱི་གྲིབ་སོ་འདྲེས་ཚར།
ཁྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟ་རི་ཆུ་ཁྲི་སྟོང་གིས་ཆོད་པའི་རྒྱང་རིང་
ཞིག་དྲན་སྲིད།སེམས་འཛིན་གྱི་དན་རྟགས་དམར་པོས་
སེམས་བྱུང་གི་བརྡ་རྟགས་བཏང་བྱུང་།ཆེས་ཐག་རིང་གི་ཁྱོད་
ཉིད་ངས་ཆེས་ཐག་ཉེ་ནས་ཚོར་ཐུབ།ཚོར་བྱུང་ངམ།ངས་
ཁྱེད་ལ་བཞེངས་པའི་དྭངས་གཙང་གི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་
དང་། སྦ་གསང་མེད་པའི་སྐད་ཆ་རེ་རེ།ཁྱེད་རང་རེ་ཞིག་ཁུ་
སིམ་མེར།ལྷིང་འཇགས་སེར་འདུག་ངེས།དེ་ལྟར་ངའི་
དགོད་བྲོ་བའི་ངང་ཚུལ་མཐའ་དག་ལ་སྤྱན་གཟིགས་གནང་
ངེས།ད་ལྟ་འུ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་སྔར་བཞིན་དྭངས་ཤིང་
གཙང་།གཡའ་དག་ལ་དྲི་མ་བྲལ།མཐོངས་ཡངས་པའི་
དཀྱིལ་སྙིང་དེ་ནས་དར་ཚོན་སྣ་ལྔའི་རྣ་ཆ་རིང་མོ་ངའི་སྔས་
གམ་དུ་འཐེན་ཡོང་།ཁྲ་རིག་རིག་གི་མིག་ཟུང་ལས་ཁྱེད་རང་
ཁོ་ན་རེས་མོས་སུ་འཆར་བ་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག།ནམ་
མཁའ་ཡོངས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་ཁོ་ནས་བཀླུབས་འདུག་
ཨང་། དེས་ན།ལེ་དབར་ཁྲི་ཕྲག་གོམ་ཐུང་གིས་བཅལ་ཏེ་ང་
ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་སར་བཅར་ཚེ།ཁྱེད་ལ་ཨ་ཤུ་དང་ཡི་ཆད་མེད་པར་
སེམས་བྱུང་རྣལ་མ་ཞིག་གིས་ང་ལ་བསུ་བ་བྱེད་སྲིད་དམ།
བརྒྱ་ལ་ལས་དབང་གི་རླབས་ཁ་ན་དྲག་ཏུ་གཡོ་བའི་
གྲུ་ཆུང་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་ལ་འགྲིམ་ཐུབ་ཚེ།ཁྱེད་ཀྱང་ངའི་
མཁའ་དབྱིངས་ནས་སྐར་འོད་བཞིན་འཚེར་སྲིད་
དམ། བརྒྱ་ལ་སྟོང་ཁམས་ཆེན་མོའི་དབྱིངས་སུ་དྲང་ཤད་
ཀྱིས་རྒྱུ་བའི་སྐར་རྡོའི་མདའ་མོ་ཉིད།ཏན་ཏན་ཡོ་གཟུར་
མེད་པར་སའི་གོ་ལའི་ཐིག་དམར་ལ་ཕོག་ན།ང་ཡང་ཁྱེད་
ཀྱི་འཁྲིས་སུ་ཁྲ་དཔལ་ལེར་བཞད་ན་འདོད།ཡིད་ཀྱི་ལྷ་མོ་
ལགས། དྲན་གདུང་གི་རྨི་ལམ་རིང་མོ་སྐྱ་ཐིང་ཐིང་གི་རྐང་
ལམ་ནས་འཕྲེད་ཀྱིས་བཅད་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཉུལ་
དུས། དབུགས་དབྱུང་དང་སྙིང་རྩའི་འཕར་ལྡིང་གི་འུར་
ཟིང་གིས་ཞི་འཇགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་བཅོམ་སྲིད་
མོད།ཁྱོད་ལ་ཕངས་སེམས་དང་འགྱོད་པ་མེད་པར་ཞུ།དེ་
ཡང་ངས་ཁྱོད་རང་འཁོར་བའི་འདུ་འཛི་ལས་ཁེར་རྐྱང་དུ་
བསྐྱུར་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡིན་སྲིད།
ཉི་ཟླ་དང་སྐར་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚབ་ཏུ་མེད་པའི་ངའི་
ཁེར་རྐྱང་གི་སྦྲེའུ་ཚེ་སྐར་མ་སྟོང་ཤར་ཚ་ལམ་ལམ་སྦར་
མཁན་དང་། འོད་ལྟེམ་མེར་འཁྱིལ་དུ་འཇུག་མཁན་གྱི་འོད་
སྣང་ཉག་གཅིག།ཡིད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལགས།ང་ལ་རེ་བཞག་དང་
སྟོབས་ཤུགས་སྩོལ་མི་དགོས།ང་ལ་འཚོ་བ་དང་བདེ་སྐྱིད་
གནང་མི་དགོས།ང་ལ་བརྩེ་དུང་དང་འདུན་མའང་བསྟབ་
མི་དགོས།ང་ལ་ཁྱེད་རང་གཅིག་པུ་ཡོད་པས་ཆོག་
ཨང་། ཡིད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལགས། ༼ཀུན་མཁྱེན་གྲགས་པ།༽

ཡིཀྱིད་

ཀྱིཀྱི་
ལྷ་

མོམོར་

སྤྲིཀྱིངས་
པ་།

རི་དྭགས་ཚལ་དུ་རི་དྭགས་མིག།
སྐྱོ་བ་སངས་ཕྱིར་ཡུལ་ལྗོངས་སུ།།
མཚན་མོའི་དུས་སུ་སྐྱོམ་པ་མོ།།
ཀྱེ་མ་དབྱངས་མ་གླང་ཆེན་འགྲོས།།
ཆུ་རུ་ཞུགས་སམ་བདག་གིས་དྲི།།
པདྨའི་ཆར་ནི་བདག་ཉིད་ཀྱི།།
ལག་པའི་སོར་མོས་གཏོར་བར་བྱེད།།
དྲི་འཛིན་གོང་བུར་ཙན་དན་དྲི།།
ཚན་ཚན་གཏོང་བ་བདག་ཡིད་མྱོས།།
ཨ་ལ་ལ།

འཁྲི་ཤིང་འཁྲིས་སུ་བདག་ཉིད་ཀྱི།།
རྡོ་ཡི་མདོག་ལྡན་སྤྱིལ་བུ་རུ།།
ཁྱོད་གདོང་པིར་རྩེར་རྗེས་ཆགས་ཀྱི།།
ཆུ་ཡི་གདན་དུ་ཆུ་བྱང་གི།
རྨ་བྱ་ཅན་གྱི་དར་ཡུག་སྟེང་།།
གདོང་ནི་སྟོན་སྤྲིན་མདངས་ལྡན་མ།།
ཡུན་དུ་མ་གཡོ་གངས་རི་བཞིན།།
༼ཐོར་བུ།༽

ཕུ་ན་བྲག་དཀར་དགུང་དུ་ཟུག་འདྲ་ལ༎

སྤྲིན་དཀར་བླ་རེ་བྲེས་འདྲ་དལ་གྱིས་འཁྱུད༎
རི་ཕྲན་མང་པོས་གུས་བཞིན་ཡོངས་བསྐོར་བ༎
རི་རྒྱལ་གངས་རི་བཞག་མོ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
བར་ན་སིདྡྷིའི་མཚོ་སོགས་ཡོན་ཆབ་བདུན༎
བྱ་རྒོད་དུང་ཆུའི་རི་སོགས་ལྷ་བཤོས་བདུན༎
ནོར་བུ་ཐང་སོགས་རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱི་དབྱིབས༎
མ་བསྒྲིགས་ངང་གིས་འགྲིག་རྣམས་ངོ་མཚར་ཆེ༎
གཡས་ན་དར་འབུམ་དུང་རི་སེང་གེ་དཀར༎
གཡོན་ན་རི་མཐོན་རི་རྒྱུད་རྒྱ་སྟག་དམར༎
སྟག་སེང་ཁ་སྤྲོད་འཛོམས་པའི་ལྟས་བཟང་པོ༎
གཟུགས་འཛིན་ལམ་དུ་མངོན་པ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
མདའ་ན་དྭངས་ཤིང་བསིལ་བའི་ལྷ་ཡི་ཆབ༎
ཆེ་ཆུང་རིགས་གཉིས་ལྷན་འདུས་བྱུང་བ་སྟེ༎
གཡུ་འབྲུག་མ་བུ་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གིས༎
གནས་དེ་མཛེས་པར་སྤྲས་པ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
ལོགས་ན་དུང་དཀར་གདུགས་མཆོག་གསེར་གྱི་ཉ༎
རྒྱལ་མཚན་དཔལ་བེའུ་འཁོར་ལོ་བུམ་པ་བཟང་༎
ཡིད་འོང་པདྨ་ལ་སོགས་ལེགས་འཛོམས་རྣམས༎
བཟོ་མཁས་པིར་ལས་ཐོན་འདྲ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
མདུན་ན་གླང་པོ་རིན་ཆེན་གྱེན་འགྲོ་ཡིས༎
སྣ་ལྗགས་བཀུགས་ཏེ་བདུད་རྩིའི་ཆུ་འཐུང་ལ༎
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་རིམ་གྱིས་གཤར་འདྲ་རྣམས༎
སློབ་མས་ཤེས་ཡོན་གཉེར་བཞིན་ངོ་མཚར་ཆེ༎
ཤར་ན་སྲིད་པ་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་དང་༎
ལྷོ་ན་མི་མཐུན་བསང་བའི་ལྷ་ཤིང་ལྗོན༎
ནུབ་ན་སྙན་དབྱངས་སྒྲོག་པའི་ནེ་ཙོ་གསུམ༎
རང་བྱུང་གཟུགས་སུ་གྲུབ་པ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
ས་ན་སྲུང་བཞི་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་ཤིང་༎
ས་ཡི་ཀ་བཞི་ལ་སོགས་ལེགས་ཚང་བས༎
ས་མཁན་དགྱེས་པའི་འཛུམ་བག་རྒོད་པའི་ཡུལ༎
ས་མཆོག་ར་བ་དཀར་མོ་ངོ་མཚར་ཆེ༎
༼ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ།༽

ཁ་འབྲས་ཡག་ཡག།
བྱུར་དམར་འདྲ་འདྲ།

སྡེ་བའི་རྒྱན་ཡིན།
བྱུ་རུའི་ཕྲ་ཡིན།
མིག་གི་ལྟ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་བའི་
ཁ་ལོ་ཁྱོད་ཡིན།
ཡིད་ཀྱི་དྲན་པ་ཁྱེར་བའི་རྐུན་པོ་ཁྱོད་ཡིན།
ལང་ཚོ་མཛེས་མཛེས།

རྨ་བྱ་འདྲ་འདྲ།

བྲོ་རའི་རྒྱན་ཡིན།
རྨ་བྱའི་མདོངས་ཡིན།
གསོན་ན་རྒྱ་སེའི་མེ་ཏོག་ཕུལ་ས་ཁྱོད་ཡིན།
ཤི་ན་ཞེན་ཆགས་རྣམ་ཤེས་
འཁོར་ས་ཁྱོད་ཡིན།
སྐད་ངག་སྙན་སྙན།
ཁུ་བྱུག་འདྲ་འདྲ།

ཁྲོམ་པའི་རྒྱན་ཡིན།
ཁུ་ལོའི་གདངས་ཡིན།
ཡིད་ལ་དྲོད་པའི་མེ་
དཔུང་ཁྱོད་ཡིན།
བརྗེད་མེད་སེམས་ལ་བྲིས་པའི་
ཡིག་ཆུང་ཁྱོད་ཡིན།
༼ལུག་རྒྱལ་སྲས།༽

བྲོ་

མོམ་ཡི་དའཛིནཛི་ལྷ་མ།

མོཀྱེ་དབྱངས་མ།

རྡོ་ར་དཀར་མོའི་གནས་བསྟོད་
ངོ་མཚར་མཆོད་པ།