

དམངས་གཞས་ཤིག་ལ་ཉན་ཞོར་ཚུང་གོགས་བྱེད་པ།



བཟེ་འཛུམ་དར་དཀར་ཡོལ་བ་མཐོན་མཐོང་མཐོང་ལ་འཐོན་ཅིང་།
ཚོག་འཇམ་བལ་དཀར་ལ་ཚུ་སེམས་ཀྱི་མཚོའི་སེམས་སོང་།
རྩ་མགོ་རི་མགོ་འདྲི་དམངས་གཞས་བྱེད་པ་དགུ་བྱུག་ཚུ་མོ།
བྱེད་པའི་ཡལ་གཏེ་ལྷོ་དུ་ལྷོ་དུ་ལྷོ་དུ་བབས་བྱུང་།
དབྱར་གཞུང་མེ་ཉི་མ་ཐང་གི་དཀར་ཚུང་ལྷ་གཏེ་འབའ་སྐྱོ།
སྤོང་སྤོང་དབྱངས་ཀྱིས་མཛེས་པའི་བྱིད་ཀྱི་སྤོང་གཏམ་འདྲ་བ།

ཡང་བསྐྱར་ཕྱི་མིག་སྤོང་གི་བྱེད་པའི་མཚོའི་སྐྱོ་མོ།
ཚུང་ཚུང་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་གནས་ཀྱི་སྐར་ཚོགས་བཞིན་ནོ།
དག་གཅོད་རྩ་ཚུང་བའི་ལོང་ཡངས་སེམས་ཀྱི་སྤོང་ཐང་།
ལོ་རྒྱུ་མཛེས་པ་བཞད་ས་བྱུག་འཕྱར་དབྱངས་ཏེ་འཕྱོ་ས།
ལྷག་བསམ་ལ་བས་གཏོགས་པ་སྐྱུན་བྱུང་གཅོད་ཐོར་མཛོན་བྱུང་།
བྱིད་ཉིད་བཅུད་དུ་བསྐྱོན་ཡོད་སེམས་ཀྱི་བྱིད་སར་བསྐྱལ་ཡོད།

ཁ་ཁའི་འཛིག་ཉེན་འདི་ནས་སྤོང་བོ་འཚོལ་ཐབས་དཀའ་ཡང་།
སྐར་བའི་རི་ཚོ་དེ་ཉིད་མག་མོག་སྐྱུག་པས་མ་བྱི།
ལོ་དང་སྐར་བའི་ལྷོད་དུ་སེམས་ཀྱི་སྐྱུ་ཉིག་གཏུད་ཡོད།
བྱེད་གཏུང་སྐབས་ཀྱི་སྐར་ཉི་མའི་ཉི་མར་བཅར་ཡོད།
། མཚན་བྱང་ཐུག །



3 ཚུམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྤྲོད་། །མི་ཚོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གནས་སར་ཁྱབ། ། ཞེས་ཤིང་། ཞེས་ཤིང་། ཞེས་ཤིང་།

བར་ཚོས་གཙོ་འགན་བཞུགས། མིག་དམངས་དོན་ཀྱི་བྱེད་པ། ཚུམ་སྤྱི་གཞི་བཞུགས། བའི་ཚོན་དབང་མོ།



ཞེས་ཤིང་། ཞེས་ཤིང་། ཞེས་ཤིང་།
2021ལོའི་ཟླ་བ་12པའི་ཚེས་3ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

པལ་པལ་པལ་པལ། འགྲེ།

མེ་དཔུང་ནང་དུ་འཛུམ་པའི་བྱོ་མོས།
སེམས་པ་སྤོང་གི་ལན་ཆགས་ལྷུང་བས།
ཚོར་བའི་ན་བྱུག་གཟུགས་སུ་གྲུབ་ན།
མི་ལ་སྤྱི་མོས་སྤང་མིག་བགྲང་ཡོང་།

སེམས་ཀྱི་དམ་ཚིག་འཛུམ་གྱིས་བྱེད་པས།
མི་བཟོད་དཀའ་བའི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་དུས།
འཁོར་བའི་མེ་དཔུང་ཚོག་མེར་ཅན་གྱིས།
གདུག་ཚུབ་བདུད་ཀྱི་དོ་བོ་བཟུན་ན།

སོ་དཀར་དུང་གི་རང་མདངས་བར་ནས།
སྤྱན་འཛེབས་དག་ལ་ཞེན་ཆགས་འབར་བས།
ཚོག་དོན་སྐྱེ་མའི་འཛིག་ཉེན་གསང་བ།
མ་བཅོས་ཅིག་ཅར་མཛོད་དུ་མཐོང་ན།

སྤྱིད་པའི་འཛིགས་དུང་བཟུལ་བའི་མོད་ལ།
མི་ལམ་འཇའ་ཚོན་རི་མོ་བཟླ་བས།
ཉིང་འཛོན་བྱིས་པའི་མིག་བྱུང་དོས་ལ།
གཞི་མེད་ཚ་བའི་སྤང་བ་མ་བྱུང་།

མི་སྐྱུག་མཛེས་པའི་བསྐྱེད་གཙོ་མོས།
ངལ་དུབ་སྤྱིད་པའི་སྤང་ལམ་ཁྲིད་པས།
རམ་སྐྱུག་ལས་ཀྱི་གཏུམ་དྲག་རྒྱུད་པོས།
མི་ཚོའི་ལམ་ལ་ཚེ་གཅིག་མ་ཐོན།

འཁོར་བའི་མེ་ཉི་མ་ལམ་བཞད་པའི།
སྐྱེ་ཆལ་ཚོན་ལ་འབར་བའི་ཐང་ལ།
སྤོང་འདྲིས་སེམས་ཀྱི་ཚུ་མོ་མཐུན་མེད།
སྐྱེ་མེར་སྤང་ལ་འགྲན་ནས་འཕྱར་སོང་།

བར་བཟུལ་རི་ཚུའི་གཞེན་མོ་གཞུང་ལ།
མི་ལམ་བྱ་མོས་ལྷགས་སྤེལ་བཞུགས།
སེམས་པ་ཐབ་ཀའི་མེ་སྤང་ནང་ནས།
ལག་བྱུང་དུངས་མོས་བྱིན་ན་འདྲོད་ཨང་།

། གངས་ཟེགས། །

ཉི་ཚུས་གྲིབ་མས་། གཙེས་པའི་སེམས་འགྲུ།

ཕྱི་རོལ་འདབ་ཆགས་ཚོང་དུ་ཡིབ་པའི་དུས།
རོལ་དབྱངས་སྤྱོད་མོ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལ་སེམ།
ཉི་ཚུས་འོད་ཟེར་གདོང་ལ་འཕྲོས་པ་ཡིས།
སྤོང་ལ་དམངས་བའི་བྱེད་ཚུང་ག་ལས་མཐོང་།
མཚོན་སྤོངས་ཐོར་བའི་ནམ་ལྷ་དབྱར་གཞུང་དུ།
ཞལ་ལ་ཚོམས་མེད་དགོད་པའི་བྱིས་པ་འགའ།
འཛིག་ཉེན་མཐོ་བའི་མིག་གིས་མ་བྱིན་པར།
བག་ཡངས་ཅེད་དགོད་བྱེད་པ་སྤོང་དུ་སྐྱུག།
གནས་ཀྱི་སྐར་མ་ལག་པས་བཟུང་ནས་ཅེ།
ས་འོག་གཞེན་དག་རྒྱ་པས་བཞེས་ཉི་ཉལ།
འདི་ནས་མེད་བང་པ་ཀུན་ལྷན་གྲུབ་པའི།
གདན་ཚུང་གང་ལ་ཉི་མ་ལྷོད་འདྲོད་འདྲོད།
ཉི་བསྐྱེད་མའི་ཡངས་ཚོད་མི་དཔོག་ཅིང་།
འདྲོད་པ་ཅོག་ཀུན་ཐོབ་པའི་དུས་མ་མཚེས།
ཚོར་བས་འཕྲོགས་ཀྱང་བྱམས་བཅེ་མི་འཁྲི་པའི།
ཉམ་ངའི་མཚོ་ལས་བྱུར་སྤོང་བྱེད་འདྲོད་སྐྱེས།
གཅོད་པོ་བཞུར་བའི་སྐྱེ་ལ་མཉམ་ཞོར་དུ།
སེམས་ཀྱི་སྤོང་གཞིན་ལག་པས་འཛོན་འདྲོད་ཀྱང་།
སྤོང་ལ་གཟུགས་བཟུན་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པས་ཡིས།
ཞོག་པའི་དབྱུགས་དག་བྱི་དུ་བྱུང་ཐབས་ཐལ།
ཚོ་སྤོང་ཚུ་མོ་སྤོང་ཅིག་མི་འདུག་ཅིང་།
ཉིན་བཞིན་འཛོན་བའི་བྱུ་མཚོར་བང་གིས་བྱུག།
སེམས་ཀྱི་གང་དག་བསྐྱར་ཉི་ཚུས་མེད་ཀྱི།
བྱིས་སུ་བཟོད་པར་ཡིད་ཅན་སུ་ཡང་སྐྱོ།
བག་ཅམ་འདུར་ཡང་དབྱུགས་ཀྱི་སྤོང་འཚོངས།
སྤོང་ཞིག་འགྲུབ་ཀྱང་ད་སྐབས་ལུས་མ་ཡིན།
སྤོང་པའི་ཡང་ཚོ་ཉམས་ཤིང་འཛོན་དོགས་ཀྱིས།
རིམ་གྱིས་ཚུ་འདི་བཟུག་དཀའ་ལྷན་སུ་འདུག།
ལུང་གཤོད་འདི་ནས་མར་མར་བྱིན་པའི་དུས།
བདག་ཉིད་ཚོར་མའི་སྤོང་དུ་ཚུང་ཉམས་སྤོང་།
ཕྱིན་ཏུ་མི་སྐྱུག་གཟུགས་སྤོང་རྒྱུ་ལོ།
དཔུལ་པ་ལས་ཀྱང་འཛིགས་པའི་གཏམ་ཚུང་འཚད།
མི་འདྲོད་སྤོང་པས་བཟུང་བའི་གཡང་རོང་ནས།
ཉི་ཚུའི་ཚུལ་མཚམས་འགྲིམ་པའི་དབང་མེད་ཀྱང་།
སེམས་ཀྱི་སྤོང་ཐང་མཚོ་བཞིན་ཞག་སྤོང་གིས།
རང་འདེམས་ལམ་སྤོང་གསལ་ན་ཞེ་སྤོང་བའི།

སྤྱན་དག་ཞོགས་པའི་དྲི་ ལ་ཆགས་མ།

མི་ཚོགས་ཡར་འཕྲོ་མར་འཕྲོ་འཚོང་ལ་བྱུག།
བར་སྐར་ཡང་སྐར་བསྐྱར་སྐར་མཚོན་ཡང་འདའ།
ལུ་གཉིས་ཡང་ལུ་གསུམ་འཕྲད་སེམས་ཀྱང་འདྲིས།
དབྱེས་ཀྱི་རོ་བོའི་མདུན་ནས་བྱུག་ཀྱང་འཚོལ།
ལག་པ་པར་ལུས་ཚུར་བཟུངས་ཀྱང་སྐར་བཟུབ།
མིག་བྱུང་པར་ཤོར་ཚུར་འཚོར་སྐར་ཆ་བསྐྱད།
བག་སྤོང་སྤོང་བཅར་མཉམ་གནས་དྲོད་ཀྱང་བྱུག།
ཉི་མ་སྤོང་མའི་སྤོང་ནས་སྤོང་ལམ་བཟུབ།
ཆང་དམ་པར་གཏུགས་ཚུར་གཏུགས་སྤོང་འཕྲོ།
མགོ་བོ་པར་སྤོང་ཚུར་སྤོང་ཡང་བསྐྱེད།
མཚུ་བམས་འཛེབ་རེས་ལུ་རེས་ཞོག་ཀྱང་མཐུན།
སྤོང་ལ་དམར་པོའི་དྲིལ་ནས་ལྷགས་ཀྱང་འཚོར།
ཚོར་བ་གཅིག་ཞེས་གཉིས་མཐུད་མི་དཔོན་ཡང་འབྲིན།
སྤོང་ལ་མཚུ་སོ་བཟུབ་པས་ཆ་ཡང་བསྐྱེད།
ལུས་ཀྱི་ལྷོ་ལྷོ་འདྲིས་པས་ལུས་ཀྱང་གསོས།
གངས་ཀྱི་མེ་ཉི་མ་མཐོན་བྱུང་ལུས་ཚུས་སྤོང་ས།
ཞེས་ཞེས་དོ་ཉི་མ་ཞེས་ཞེས་ཞེས།
སེམས་ལ་ཉི་མེར་འཕྲོས་པས་སེམས་ཀྱང་དྲོ།
སྤོང་ལ་སྤོང་པས་འོད་ཀྱང་འཕྲུགས།
སྤོང་ཚུ་སྤོང་མའི་མཚོ་ལ་བཟུང་འཕྲོས།
སྤོང་དང་སྤོང་གིས་ལུས་ལའི་བཟུང་བཞག།
ཡིད་ཀྱི་གདུང་བས་སེམས་ཀྱི་སྤོང་ཀ་འཕྲོག།
ལུ་གཉིས་པར་བྱེད་ཚུར་བྱེད་འཕྲིན་བཟུབ།
སྤོང་ལུ་ཞལ་གསུང་འཛོལ་མོས་རྒྱུག་ཀྱང་བྱུག།
གངས་ཀྱི་སེང་གེ་དཀར་མོས་སྤོང་ཡང་ཤོར།
ནགས་ཀྱི་དམར་ཡག་སྤོང་གི་ཡིད་ཀྱང་ཆགས།
ལུས་ཀྱི་སྤོང་ལུ་སེམས་ཀྱི་སྤོང་ཡང་འཚོར།
བཟུང་དུངས་མི་འཕྱར་དྲོ་ཞེ་ཞེས་ཀྱང་འཕྲོད།

ལུས་སྤོང་མཐུན།

མེས་ལུ་སྤོང་མེ་སྤོང་གཏོར་བའི་དགོས་དབང་གིས།
སོ་སྤོང་ལས་འགན་ལེགས་པར་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར།
འཕྲོག་པ་བྱུག་སྤོང་བྱིས་གཞིས་དྲོན་མོ་དང་།
གྱིས་ཉེ་དུང་གཏུང་འཕྲོས་ལུས་སྤོང་མཐུན།

སྤོང་མཚོན་མི་སྤོང་དཀའ་སྤོང་ཡང་སྤོང་གིས།
ཞིབ་འཕྲུག་ལན་མང་བྱིས་པའི་ལག་ཞེས་སུ།
མཛོན་གྱི་བཟུང་ལུ་སྤོང་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི།
སྤོང་གསོའི་དཔེ་མཚོན་ཉེན་གཞི་སྤོང་མཐུན་མཐུན།

ལ་མོ་ཞབས་དུང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ལུས།
ཞིང་དཔོན་སྤོང་བཟུང་སྤོང་སྤོང་གཞི་ལུགས་ཀྱི།
རབ་མཛེས་ལུབ་མཚོ་རྒྱུ་པར་ལུས་བའི་སྤོང་།
མདའ་ཚོན་ཚོ་བདུན་འདུ་རྒྱུ་སྤོང་མཐུན་མཐུན།

ལུས་ལམ་གསུམ་གཅིག་ལུ་ལུ་འགྲུམ་དོགས་ཀྱི།
བཟོ་བྱ་གཉིས་གཉིས་གཅིག་གི་ཡང་སྤོང་ན།
དོ་མཚོར་གཏུང་སྤོང་གི་དཔའ་དར་དེ།
མདའ་གཉིས་སྤོང་གཅིག་པས་ལུས་སྤོང་མཐུན།

ལུས་དག་ནས་མཐུན་གདོད་ནས་བྱིས་དུ་དེས།
གསེར་དུལ་སྤོང་མང་མཛེས་པའི་བྱུང་དོམ།
ཞི་ཤོར་ལུས་མའི་བྱུང་མཐུན་ལུགས་ཀྱི།
ལུས་ཀྱི་རིག་ཚོན་གཏོར་སྤོང་ལུས་སྤོང་མཐུན།

བྱུག་གསོ་ལང་དུ་སྤོང་གི་བྱུང་རབས་གསལ།
རྒྱ་ལོང་རེ་རེས་བཟུང་དོན་གཏུར་དུ་ཉར།
དེད་གི་སྤོང་སྤོང་ལྷགས་ལམ་མོ་མེད་ནང་།
སྤོང་ཀྱང་བསྐྱེད་དུ་མེད་ལུས་སྤོང་མཐུན།

ལུས་སྤོང་མཚོ་སྤོང་ལུགས་ཏེ་འགྲུམ་སྤོང་གཅིག།
མང་མོ་ཕེན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ལུས་ཚོན་གཉིས།
འདུ་ལོང་རྒྱུད་པའི་ལུས་སྤོང་བྱུང་སྤོང་གསུམ།
ལང་ཚོའི་དཔལ་ལུ་ཤར་ལུས་སྤོང་མཐུན།

ལུས་ཀྱི་སྤོང་མའི་མངའ་ཐང་འདི་ལས་འཛོན།
གཏུན་ཚོན་སྤོང་མའི་འགྲུང་བག་འདི་ལས་སྤོང་།
ཉང་གི་གན་འགཏམ་རིང་མོ་འདི་ལས་འཚད།
སྤོང་ལུ་བཟུང་གོ་རྒྱུ་ལུས་སྤོང་མཐུན།

ལུགས་ལམ་སྤོང་བས་འདས་དོན་བྱུང་པར་སྤོང་།
བཟོ་བྱེད་གསར་བས་ཞི་མཐུན་བཟོད་དོན་བྱུང་།
ལུས་བཞེར་སྤོང་སྤོང་གྱི་གསུམ་ལུས་སྤོང་མཐུན།
ཚོང་བཞིའི་སྤོང་འཛོན་ཉེན་གསལ་ལུས་སྤོང་མཐུན།

རིག་ཚུལ་དར་བས་འཚོ་བར་མཚོར་སྤོང་གསལ།
སྤོང་འཇགས་མོད་པས་སྤོང་དག་ཞིང་དུ་མཐོང་།
ཚོར་བའི་མཐུན་འཕྲུམ་ལུས་སྤོང་མཐུན་དའི།
སེམས་ཀྱི་ལུས་གཉིས་ལུས་སྤོང་མཐུན།

། ལྷན་འདྲུབ། །