ཀ་དག་སེམས་ཀྱི་ངོས་ནས།།
ཁ་བའི་འདབ་མ་ཉིལ་ལེ།།
ག་ལེར་ཉི་མ་ཤར་བས།།
ང་ཡི་ཡ་ཆུང་བརླན་སོང་།།
ཅ་ནེ་འོ་ཇའི་སྟབས་ཀ།
ཆ་མེད་མི་ལ་བླུགས་ན།།
ཇ་ཡི་རོ་བཅུད་ཞིམ་པོ།།
ཉ་མོ་ཆུ་ལ་འདྲེས་སམ།།
ཏ་ལེན་ཨམ་ཕྲག་ནང་ལ།།
ཐ་ཆད་སྨོན་ལམ་ཤོང་ངམ།།
ད་དགོང་ཟླ་བ་གཡོར་དང་།།
ན་ཆུའི་ནང་དུ་བཙལ་ཆོག།
པ་ཏྲ་ཨ་ཀྱོག་པ་ཀྱོག།
ཕ་གི་ལམ་ཕྲན་འདྲ་ལེ།།
བ་རྫི་ཡིན་པར་བསམས་ན།།
མ་གི་ལས་འཕྲོ་མིན་ནམ།།
ཙ་གེ་ཙི་གེ་ཟེར་ནས།།
ཚ་རུའི་སྟོད་གོས་བརྐུས་འགྲོ།།
ཛ་དྲག་ཅི་འདྲ་ཆེ་ཡང་།
ཝ་མོའི་གཡོ་སྒྱུ་མི་སྲིད།།
ཞ་འབྲིང་ཡིན་པའི་ཚུལ་གྱིས།།
ཟ་གོས་དང་དུ་བླངས་ན།།
འ་ཡོ་བདག་མེད་ཅིག་ལ།།
ཡ་ངའི་ཚིག་མཚོན་མ་གཏོང་།།
ར་མ་པྲ་ཚགས་ཤིག་གིས།།
ལ་དང་ལུང་བ་བརྒལ་ནས།།

ཤ་བ་ཡུ་མོ་གཅིག་གིས།།
ས་ཆུ་འཕྲེད་ཀྱིས་བཅད་འགྲོ།
ཧ་ཅང་བབ་ཆགས་ངང་གི།།
ཨ་ལོང་དགུ་སྦྲེལ་ལྟ་བུའི།།
ཧ་ལམ་ཀློག་མཁན་མེད་པའི།།
ཀ་རྩོམ་བརྩེ་ཆུ་འདྲེས་མ།།
༼ཀུན་མཁྱེན་གྲགས་པ།༽

ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་ཨ་མ་ལས་མ་
སྐྱེས་པ་དང་ཕ་མ་མེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།
འོན་ཀྱང་སྐྱེས་པ་ནས་ཕ་མ་མཐོང་བ་དང་གཞོན་
དུས་དང་རྒན་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུའང་ཕ་མ་གཉིས་པོ་
འཇིག་རྟེན་དང་བྲལ་སོང་བ་ནི་ཉུང་ཉུང་མིན་ལ་དེ་
ནི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་སྟེ།དྭ་ཕྲུག་ཏུ་གྱུར་བའི་མི་ཞིག་
ལ་མཚོན་ན་དྲན་གདུང་གིས་བཙིར་བའི་ལོ་
ཟླ། ཁེར་རྐྱང་དང་མགོན་སྐྱབས་མེད་པའི་སེམས་
ཁམས་སུ་ཞིག་གིས་རྟོགས་སྲིད་དམ།དེ་ནི་ང་དང་
མཚུངས་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་དག་གིས་རྟོགས་མྱོང་མེད་ལ།
མཐའ་ན་བསམ་གཞིག་གི་མགོ་བོ་ཙམ་ཡང་འཁོར་
མྱོང་མེད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན།ཁྱོད་ཚོས་རི་དྭགས་རྨས་
མ་དང་འདྲ་བའི་དྭ་ཕྲུག་ཅིག་ལ་ཆེས་དགོས་མཁོ་ཆེ་
བ་གང་ཡིན་བསམ་བློ་བཏང་མྱོང་ངམ།
ལོ་འགའི་སྔོན་ལ་སློབ་གྲོགས་དགའ་བ་ངེད་
གཉིས་རྨ་འགྲམ་གྱི་ཟ་ཁང་ཞིག་སྟེ་ཨ་མའི་ལག་ཟས་
ཞེས་པའི་གསོལ་སྟོན་ཁང་དུ་སོང་བ་ཡིན།ངེད་
གཉིས་ཀྱིས་ཤ་ཁུ་དང་བག་ལེབ་འགའ་རེ་བཟས་
རྗེས་ངས་ཁོ་ལ་ཟ་ཁང་འདིའི་སྒོ་བྱང་དུ་ཨ་མའི་
ལག་ཟས་ཞེས་བཏགས་ཡོད་ཀྱང་ངའི་ཨ་མ་དྲིན་
མོའི་ལག་ཟས་ལ་གཏན་ནས་བསྡུར་ཐབས་མི་
འདུག། ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་མའི་ལག་ཟས་དང་བསྡུར་ཐུབ་
ཨེ་འདུག་ཅེས་དྲིས་ཀྱང་།ཁོས་ང་ལ་གོ་ཡང་མ་གོ་
བའི་ཚུལ་གྱིས་ལན་ཅི་ཡང་སྟེར་མ་བྱུང་།སྐབས་
ཐོག་དེར་ངས་དགའ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་
དང་འཚོ་བའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་གཏན་
ནས་མི་ཤེས་ལ་ཁོས་ཀྱང་ངའི་འཚོ་བའི་རྒྱབ་ལྗོངས་
སོགས་ཇི་ལྟ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱིན་མེད།དེ་བས་ངས་ཁོ་
ལ་ང་ནི་ཕ་འཛོམས་མ་འཛོམས་ཀྱི་གཅེས་ཕྲུག་ཅིག་
ཡིན་ཞིང་ངེད་ཚང་ནི་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་
ཞིག་ཡིན་ཞེས་ལབ་སྟེ།ཁོ་ལ་ཨུ་ཚུགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
ཁོའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྐོར་ནས་ཁ་བརྡ་བཤད་དུ་བཅུག་
པ་ཡིན།ཁོས་བཤད་འདོད་མེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་

ཞིག་བསྟན་ཞིང་དབུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་ཞོར“ང་
ནི་ལས་ངན་ནང་གི་ལས་ངན་ཞིག་ཡིན།ཨ་མ་དྲིན་
མོ་ལོ་དུ་མ་ཞིག་གི་སྔོན་དུ་ཚེ་ལས་འདས་ཤིང་།
རྗེས་སུ་ང་ལ་དྲོད་ཁོལ་སྟེར་མཁན་དང་ཆགས་ས་
རྟེན་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཕ་ལོ་དྲིན་ཆེན་ཡིན།འོན་
ཀྱང་སྐྱེ་འཆི་ལ་ཟློག་ཐབས་བྲལ་བས་ཨ་ཕ་ལའང་
ནད་ལྕི་མོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་གཞེས་ནིང་ཚེ་ལས་འདས་
སོང”ཞེས་མིག་མཐའ་རབ་རིབ་ཏུ་གྱུར་པ་ན།
ངའི་སྙིང་ཆུང་ལུ་གུ་ལྡིང་ལྡིང་དང་སེམས་པ་རས་
ཡུག་སྐྱོད་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་སྔར་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཨུ་
ཚུགས་བརྒྱབ་པའི་དྲི་བ་དང་སྐད་ཆ་རེ་རེ་མིག་དང་
རྣ་བའི་གྲུ་ཟུར་ནས་ཡང་ཡང་རྒྱུ་འོང་།འོན་ཀྱང་
ངས་རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདའ་དང་འགྱོད་པས་གདུང་
བ་ལས་ཐབས་བཀོད་ཡེ་ནས་བྲལ།དུས་དེ་ནས་
བཟུང་ངས་ཁོའི་འགྲམ་ནས་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྐོར་གླེང་
མི་ཕོད་ལ་གླེང་འདོད་ཀྱང་མེད།མ་ཟད་ཨ་མའི་
ལག་ཟས་ཞེས་པའི་གསོལ་སྟོན་ཁང་དེའང་བརྗེད་
པ་མེད་པའི་འདས་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།
ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་སློབ་གྲོགས་དགའ་བ་ནི་
ངའི་འཇིག་རྟེན་སྟེང་གི་གྲོགས་པོ་བཟང་པོའི་གྲས་
སུ་གྱུར་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ཕ་མ་དང་ཉེ་དུ་མེད་པའི་
མི་ཞིག་ལ་དགོས་པ་ནི་ཉལ་ས་དྲོན་པོའི་དྲོད་ཁོལ་
དང་ཁ་ཡག་ཚིག་གི་དྲོད་ཁོལ་དེ་མ་ཡིན་པར་སེམས་
པ་བརླན་སའི་སྙིང་གྲོགས་དང་།ནམ་ཡང་ཕ་མ་
དང་གཉེན་ཉེའི་ཚབ་བྱེད་ནུས་པའི་གྲོགས་པོ་
བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་འདོད་པ་དེ་ཡིན།འོན་ཀྱང་
ངས་ཕ་མ་ཞིག་གི་ཚབ་བྱེད་ནུས་དཀའ་ཡང་གཉེན་
ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཏན་ཏན་བྱེད་ནུས་པས།
ངས་སློབ་གྲོགས་དགའ་བ་གྲོགས་པོ་བཟང་པོའམ་
གཉེན་ཉེ་ཞིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་ཡོད།
༼འབར་ཡོན་ཏན།༽

ཀ་

རྩོམ་

བརྩེ་

བའི་

འོ་

ཆུ་

འདྲེས་
མ།

སློབ་

གྲོགས་
དགའ་

བ།

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།
2022ལོའི་ཟླ་བ3པའི་ཚེས18ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

གྲོགས་པོ།ལམ་ལ་ངེས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་།
ལམ་གྱི་ངལ་དུབ་ཐམས་ཅད་བསལ་ནས་ཡོང་།
ངལ་དུབ་ནི་ལོ་ངོ་མང་བའི་ལྦུ་ཆང་དམ་བེ་གང་ཡིན་ན།
ཁྱོད་ནི་དེའི་བཟི་ཁ་འཇོམ་པའི་གསོ་བྱེད་སྨན་གྱི་བདུད་རྩི་དེ་ཡིན།
གྲོགས་པོ། འཚོ་བ་ལ་ཁག་ཐེག་མི་འདུག་ཀྱང་།
འཚོ་བའི་རྒུད་པ་མ་ལུས་བསལ་ནས་ཡོང་།
རྒུད་པ་ནི་བརྒལ་བར་དཀའ་བའི་ཚེར་མའི་སྡོང་པོ་ཞིག་ཡིན་ན།
ཁྱོད་ནི་དེའི་རྩ་བ་གཅོད་པའི་བྱང་སེམས་སྨོན་

ལམ་ཅན་དེ་ཡིན།
གྲོགས་པོ། མཛའ་བརྩེ་ལ་ཡིད་གཏད་མི་འདུག་ཀྱང་།
གསར་སྙེག་གི་འདུན་པ་ཅན་དག་དང་གྱེས་ནས་ཡོང་།
མཛའ་བརྩེ་ནི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་གསང་
ལམ་དོག་པོ་ཞིག་ཡིན་ན།
ཁྱོད་ནི་དེའི་འགག་ལས་སྒྲོལ་བའི་གཡུལ་གྱི་
སྣེ་ཤན་དཔའ་བོ་དེ་ཡིན།
གྲོགས་པོ། ཡོད་ཚད་ཡིད་གདུང་གིས་ཁྱེར་དུས།

འཚོ་བ་ལ་སྙིང་པོ་མི་འདུག་ཀྱང་།
ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྱན་ཡངས་པའི་ཁྱོད་ཀྱིས་སྙིང་པོ་
གཞན་ཞིག་རྙེད་འདུག་སྟེ།
ཡིད་གདུང་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་
བཞིན་སྐྱོ་ཤས་སྟེན་ས་དེ་ཡིན་ན།
ཁྱོད་ནི་ཞི་བའི་ཐར་ལམ་སྙེག་པའི་ཐོག་མའི་
སེམས་འདུན་ཅན་དེ་ཡིན་སྲིད།
༼གངས་གཞུག་ཐར།༽

སློབ་དཔོན་ལགས།
ཁྱོད་ནི་བདག་ལ་དཔྱིད་དཔལ་སྩོལ་བའི་དཔྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ཡིན།
ཁྱོད་ཀྱིས།
བདག་ལ་སྙན་འཇེབས་ཀྱི་གླུ་དབྱངས་ལེན།
རེ་འདུན་གྱི་ས་བོན་ལ་རྫས་ལུད་འཇོག།
འཕུར་བསྐྱོད་ཀྱི་བསམ་འདུན་ལ་གཤོག་ཟུང་སྤྲད།

སློབ་དཔོན་ལགས།
ཁྱོད་ནི་བདག་གི་དབྱར་ཟླ་མགོ་མའི་སྦྲང་ཆར་བསིལ་མ་ཡིན།
ཁྱོད་ཀྱིས།
བདག་ལུས་ཆར་སིམ་གྱིས་གཙང་འཁྲུད་བྱེད།
རེ་འདུན་གྱི་ས་བོན་ལ་ཆར་སིམ་གཏོར།
ཐན་སྐམ་གྱི་གདུང་བ་གཞི་ནས་སེལ།

སློབ་དཔོན་ལགས།
ཁྱོད་ནི་བདག་གི་སྟོན་ཟླ་འབྲིང་པོའི་སྐྱི་བསེར་རླུང་བུ་ཡིན།
ཁྱོད་ཀྱིས།
བདག་སེམས་རླུང་བུ་ཡིས་གཡོ་བར་བྱེད།
རེ་འདུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡང་ལྡེམ་ལྡེམ་བྱེད།
བསིལ་འཇམ་གྱིས་ལུས་སེམས་བདེ་བར་བྱས༎

སློབ་དཔོན་ལགས།
ཁྱོད་ནི་བདག་གི་དགུན་ཟླ་ར་བའི་དྭངས་གཙང་གི་ཨ་སྔོན་ཡིན།
ཁྱོད་ཀྱིས།
འབྱུང་ཁམས་ལ་དབུགས་གཟུགས་གཙང་མ་བསྐྲུན།
འཕུར་བསྐྱོད་ལ་བར་སྟོང་ངེས་ཅན་བཟོས།
ཚ་གདུག་གི་གདུང་བ་གཞི་ནས་འགེམས།

ཀྱེ་ཀྱེ།
དཔྱིད་ཀ་སླེབས་ཙ་ན།
ང་ནི་སྐད་སྙན་སྒྲོག་པའི་ཁུ་བྱུག་ལ་སྤྲུལ་ནས།
ཁྱེད་ཚང་གི་སྡོང་པོའི་ཡལ་གར་བབས་ཏེ།
ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་གསུང་བཀའ་ཁོལ་མར་ཉན་འདོད།

ཀྱེ་ཀྱེ།
དབྱར་ཁ་སླེབས་ཙ་ན།
ང་ནི་འོད་ཐིག་བསྣམས་པའི་ཆར་རྡོག་རེ་རེར་སྤྲུལ་ནས།
ཁྱེད་ཀྱི་གཞིས་ཁྱིམ་གྱི་དྲྭ་མིག་ཁར་བབས་ནས།
མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་རུམ་འདོད།

ཀྱེ་ཀྱེ།
སྟོན་ཁ་སླེབས་ཙ་ན།
ང་ནི་ལྷོ་བཞུད་ཁྲུང་ཁྲུང་ཞིག་ཏུ་སྤྲུལ་ནས།
ཁྱེད་ཀྱི་གཡང་ཁྱིམ་གྲུ་བཞིའི་ཀླད་ཐོག་ནས་འཕུར་ཏེ།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཀ་ཁ་འདོན་པའི་དབྱངས་རྟ་དེ་རྐུ་འདོད།

ཀྱེ་ཀྱེ།
དགུན་ཁ་སླེབས་ཙ་ན།
ང་ནི་གྲང་རེག་གི་རླུང་བུ་ཞིག་ཏུ་སྤྲུལ་ནས།
ཁྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སྒེའུ་ཁུང་ནས་རྒྱུ་སྟེ།
བོད་ཡིག་གི་ཟིན་བྲིས་དེ་ཀློག་འདོད།
༼མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་།༽

གྲོགས་པོ།

བོད་ཡིག་དགེ་རྒན།