

### མཚན་མིའི་ཚིག་ ལབ་བྱུང་བྱུང་།

མག་མོག་རྒྱུ་ལའི་མེ་རྟོག་རང་དུ་བྱུང་།  
སྐར་མའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ནས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡིན།  
དྲན་པའི་གཞུང་དུ་ཆགས་པ་སྤྲོད་པའི་གཞི།  
སྤོང་དང་མོལ་བ་མེད་པའི་མཚན་མོ་དུ།

འཕྲིན་དང་སྐད་ལན་བུལ་བའི་ཞུག་དེ་ལ།  
ཉམ་ངའི་ཚིག་འདྲ་ལེ་འགའ་དུ་ཡིན་ཚེར།  
ཚེར་བའི་གཏོང་དུ་ཉལ་བ་ལན་འདི་ལ།  
མ་ཆགས་མ་སྐད་ངང་དུ་ཡིད་ཀྱིས་རྟོག་པའི།

འདི་ནི་ཐོས་བྱུང་མིན་ལ་མགོ་རྩ་རིང་།  
མ་རེ་ཐོ་རེ་མིན་པའི་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚིག་ཆོས།  
ཚིག་ལབ་ཚིག་གི་དབྱུང་སྤྲོད་སྤྲོད་པའི།  
ཡིད་ཀྱི་འདྲངས་འཁྲུངས་པ་ངང་གིས་ཤེས།

མཐའ་མེད་ཡིག་འདྲུན་དུ་ཅི་ཞིག་སྤྲོད།  
ལས་ཀྱི་བར་མག་སྤྲོད་པའི་དར་སྤྲོད་ཀྱིང་།  
མཚོ་ལས་སྤྲོད་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན།  
དེ་བས་ཚེར་འདྲུན་མེད་ཤིང་ཉུ་གསལ།

ལས་ཀྱི་སྐྱེལ་བ་རང་འབྱུང་ལྡན་དང་ཉེ།  
ཞེ་ཡིག་ཞུང་དུ་ཆགས་པ་ཉམས་ཀྱི་མཐུན།  
རྒྱན་པའི་བརྒྱུད་ལུང་ལ་དག་ཉུ་གསལ།  
མ་བཅོས་ངང་ཚུལ་སྤོང་དུ་བྱོད་ཀྱིས་ཤེས།

འཚོ་བའི་འདྲུན་ལུང་ལ་བདག་ཁོ་ནས།  
ཚིག་ལབ་ཁྲོད་འདྲུན་ཞིག་ངང་གིས་ཤོར།  
མེས་ཚེར་དཔག་མེད་དེ་ཅུ་དག་འཕྲོད།  
ཡིད་ཀྱིས་འཐག་གིན་འཕྲོད་སྤྲོད་པའང་དུ།

སྤྲང་བ་ཐ་ལེ་ལྟར་ཞེ་ལས་འཕྲོད་པའི།  
རྒྱ་མའི་སྤྲང་ལ་རི་བཞིན་སྤྲོད་པའི།  
ཚེར་བའི་ཡིད་འཕྲུང་དེ་དག་སྤྲོད་ཅིག་མ།  
སྤྲང་ལ་མེས་གཏུང་བར་མའི་ཚེར་བ་བྱུང་།

ཚེར་བའི་ལས་སྐྱེལ་ནང་དུ་མ་བཅོས་པ།  
སྤྲང་བ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱལ་བའི་དག་སྤྲོད།  
མཚན་མིའི་ཚིག་ལབ་ཚུལ་དུ་ལ་དབང་།  
རྟོག་བཏགས་ཡེ་ནས་བོར་བ་ངང་དུ་ཉེ།

གཅིག་འཕྲོག་གཅིག་གིས་ཐེན་པ་ལན་འདི་ལ།  
མཚན་མིའི་ཚིག་ལབ་ལྟར་ལྟར་ལྟར།  
རང་བྱུང་འཚོ་བའི་གཞུང་དུ་ཡིད་འོང་སྤྲོད།  
མཚན་མིའི་རྒྱ་སྐར་འོག་ནས་ཚིག་ལབ་ཤོར།

། ཞུག་གཏོང་། །

### ཀུན་ཀྱིས་པའི་ མཐུལ་བྱུང་།

ཀུན་ཀྱིས་ཀྱོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ལགས་མམ།  
ལ་བའི་དུ་དང་དུ་ཚོར་རྟོག་འབྲེལ་ལ།  
ག་ནས་འོངས་པ་ནམ་ཡང་མེས་ལ་བྱུངས།  
ང་ཚོ་དབྱུངས་གསལ་སོ་བཞིའི་བདག་པོ་ཡིན།

ཅ་དག་ལུ་བ་ཕྱོན་པ་ཉ་ཅང་ཡག།  
ཆ་ལུགས་གཞན་དུ་མ་བརྒྱུར་རེ་བ་ཡོད།  
ང་ལ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་དག་ཀྱི་ལུ་ལོན།  
ཉ་མོ་རྒྱལ་འབྲུག་ཉུ་སྤྲོད་ལ་བཅོན།

ཉ་ལེ་རྒྱལ་བས་བརྒྱབ་སྐྱོད་འབྲས་བུ་སྤྲོད།  
མ་ཆང་ང་རང་ཀྱི་མིང་རོ་རོ་མ།  
ད་ཉུ་ཕྱག་ཉུ་བཞེས་པ་ཉུ་ཅག་ལ།  
ན་ཚེ་ལྷག་ཟེར་ཉུ་སྤྲོད་ཉུ་གཏམ་ཡོད།

པ་པ་གཉེན་ཉེའི་ལས་ཀྱི་ལག་པ་འདྲ།  
པ་ལུ་མཚན་རྟོག་ལམས་ཀྱི་ཉུ་ག་ཚོ།  
བ་བྱུང་འོ་མའི་མདངས་འདྲེལ་ཡོན་ཉུ་ལ།  
མ་འདྲུག་ཉུ་མེར་བཅོན་དང་དམིགས་འདུན་འབྲུག།

ཅ་ཅིག་འུར་ཐིང་ཕྱོགས་ལ་དེང་རབས་དགའ།  
ཆ་གྲང་དཀའ་སྤྲོད་ལས་ལ་འཇུག་མཁུ་ཉུང་།  
ང་ཉུ་ག་འཇུག་ཉུ་ག་ལོན་མ་ལོན་བཅོན།  
མ་མོ་མོ་ལ་དུས་ཚོད་མ་གཏོང་གྱེ།

ཉུ་ཉུ་གཏུག་གི་རྒྱུ་ཆ་རིག་པའི་གནས།  
ཟ་འོག་རྒྱུ་དང་ནོར་དུའི་མཚོ་མ་འདྲ།  
འ་ཅག་དུངས་གཅོང་ཕྱིས་པ་རིག་བཟུང་ལ།  
ལ་རབས་དཔེ་ལྷག་ཉུ་ཉུ་སྤྲོད་པ་བསྟུ།

ར་རོའི་གཏམ་ལ་མ་ཉུ་རང་ཚུགས་དགོས།  
ལ་རྒྱུའི་རི་མོ་རང་གི་མེས་ལ་ཕྱིས།  
ཤ་ཚེའི་ཕྱོགས་པོ་ལམ་དུ་དཀར་པོ་ཡིན།  
ས་ཉུང་འདི་ན་ལ་དོག་རྣམས་ཡོད།

ཉ་ཅང་ཟབ་པའི་བསྐྱེད་བྱེད་བདུན་ཚེ་མིན།  
ཨ་མཚར་རྩེ་ལ་དགའ་བའི་ཨ་མཚོ་བས།  
ཉ་ཉ་གང་དུ་ཚིག་གི་ཉུ་ག་ཟས་འདི།  
ཨ་ཉུ་སྐལ་བཟུང་སྤྲོད་ཀྱི་ཚོར་སྤུལ།

། སྤྲོད་པའི་ལོ། །

### རྟོག་པོ།

མཚན་མིའི་ཚིག་ལབ་ལྟར་ཞིག་གིས་སྤྲོད་ཅིག་འཇུག་ཉེ།  
ལས་གཞི་དུངས་མོ་ཞིག་གིས་མགོ་རྒྱུ་དེ་སྤྲོད་བཞིན།  
རིགས་མཐུན་སྤྲོད་ལྟར་དཀར་པོའི་སྤྲོད་ཚུ་རང་དམིགས་ཀྱིན།  
དཀར་ཚོགས་སྤོང་ན་འཕྲུན་པའི་བྱུང་ལས་དེ་ཤེས་དགོས།

སྤྲོད་ལྟར་དུངས་མོ་ཞིག་གིས་གལ་པོ་ལྟར་ལྟེ།  
འོ་སྤྲོད་ལས་ལམ་ལམ་པར་རེ་སྤྲོད་རེ་འཆང་བཞིན།  
མོས་མཐུན་ལས་གྲོགས་ཡོངས་ལ་དགའ་འཕྲོད་དེ་བྱུང་གིན།  
པ་ལུ་སྤྲོད་ལས་ལ་བརྒྱུད་པའི་བསམ་གཞིག་དེ་ཤེས་དགོས།

ལས་ཚོགས་ངར་མོ་བཅོན་ཡང་གཏོང་ལེན་རེ་བྱས་ཉེ།  
སྤྲོད་ལྟར་འཕྲུངས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཚོགས་རེ་འདྲུན་བཞིན།  
ལས་དོན་ལང་དག་ཞིག་ལ་སྤྲོད་ལྟར་རེ་གཏོང་གིན།  
རྟོག་པོ་ཡང་ཡང་གཏོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཤེས་དགོས།

ལག་ལེན་དེ་ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཞེན་སྤོང་རེ་འཕྲོད་ཉེ།  
འཕྲུང་སེམས་གངས་ལ་ཐོགས་པས་དུངས་སྤོང་དེ་ཚོར་བཞིན།  
མ་སྤྲོད་དུ་ལེན་པའི་འགན་འཕྲུང་དེ་བརྒྱུན་ལས།  
རྟོག་པོ་མཚོན་ལས་སྤྲོད་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་ཤེས་དགོས།

འབད་འབད་ལས་ལྟར་འབྲས་རང་ཅག་སྤོང་ལ་རང་བཅངས་ཉེ།  
ཞེད་ཀར་འོ་སྤྲོད་མའི་མོའི་བཅུད་བཟུང་དེ་ལྟར་བཞིན།  
རང་ལུ་ཅི་སྤྲོད་ལས་དོན་ཕྱན་དུ་རེ་བསམས་ནས།  
རང་འགན་འཕྲུན་སྤྲོད་ལས་ལྟར་འཕྲུག་འདྲོད་དེ་ཤེས་དགོས།

ལེགས་ཉེས་ཅི་འབྲུང་ཚོད་སེམས་བརྒྱན་པོ་རེ་ཡོད་སྤྲོད།  
མོ་སྤྲོད་འཕྲོད་མོའི་བར་ནས་ཞེ་སེམས་རེ་བཏགས་ཉེ།  
ལས་སྤྲོད་རང་འགན་བཞེས་པའི་དཔེ་སྤྲོད་ལས་དེ་ཚོར་གིན།  
རང་ལམ་རང་འཚོལ་བྱུང་བའི་ལས་འགན་དེ་ཤེས་དགོས།

སྤྲོད་སྤྲོད་དུ་ལེན་ཞེ་འདྲང་རི་མོ་རེ་པོ་ལྟེ།  
ང་དང་ལ་བའི་སྤོངས་ལ་རྟོག་ཞེས་ཤིག་འཕྲུང་བཞིན།  
འོག་འཕྲུག་ནས་སྤྲོད་པའི་བདེན་ཞེན་ལ་འཇུག་ནས།  
གཞིགས་འདེགས་ལུས་པའི་ལ་དོག་གཤམ་ལ་དེ་ཤེས་དགོས།

ཞེད་ཀར་གཏམ་སྤྲོད་ལ་མིན་པའི་བདེན་གཏམ་རེ་འཕྲུང་དེ།  
དུང་པོའི་ལམ་ནས་ཞེ་སེམས་གཅོང་མ་རེ་འདྲུན་བཞིན།  
རྟོག་པོ་དུངས་ལས་མཚོ་བའི་ངང་ཚུལ་དེས་སྤྲོད་ཀྱིན།  
ང་དང་གངས་རིའི་ལས་ལ་དམིགས་པ་དེ་ཤེས་དགོས།

། ཅ་ལུས་བཅོང་བ། །

### ཞེ་ལ་འབག་ འཕྲུང་རྟོགས།

ཞེད་རང་གིས་ 2016ལོ་ནས་བཟུང་ཞེ་ལ་འབག་ཅིག་ཀྱིན་  
ཡོད། དེའི་སྤོང་དུ་ང་རང་ལ་གསང་བ་མེད་པ་དང་། མེས་ཀྱི་  
གནས་སྤོངས་ནི་ལུས་ཀྱིས་མཚོན་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན། མེས་པ་  
ལུས་ཀྱིས་མཚོན་ཐུབ་པ་ནི་ཚུལ་འཚོས་དང་གཡོ་སྤོང་མེད་པས་ཡིན།  
མོ་དེ་ནས་བཟུང་སྤོང་ཅི་ཞིག་ཤེས་སོང་སྤོང་པའི་རྒྱལ་གྱིས་ཚུལ་  
འཆང་བསྐྱེད་པ་དང་། ཚུལ་འཆང་གིས་རང་གི་ཞེ་ལ་རྟོག་པོ་གཡོགས་  
པའི་ཞེ་ལ་འབག་ཅིག་བསྐྱེད་པ་རེད།

ཞེད་རང་ལ་གཏུག་ཚིགས་མེད་པ་དང་རང་གི་ཤེས་ཀྱི་ཡག་རྒྱ་  
མི་འདུག ། ང་རང་འཕྲུང་བཞིན་ཡོད། ངའི་སྤོང་གྲུབ་དང་ལ་  
རྒྱུགས་འཕྲུང་བཞིན་ཡོད། རྩ་བ་དང་ཡལ་ག་ནས་འཕྲུང་བཞིན་  
ཡོད། ཞེད་རང་ཨ་གསར་ཚེན་པོ་དང་རྒྱན་འཕྲུངས་མེད་མཁན་  
དེའི་ཤེས་སྤོང་བྱུང་ཚོག ། རྒྱན་འཕྲུངས་མེད་པ་ནི་ཨ་གསར་ཚེན་  
དང་། ཨ་གསར་ཚེན་པོ་གཏུག་ཚིགས་མེད་པས་ཡིན།

ཞེད་རང་ལ་སྤྲོད་ཚུལ་ཚོ་ལོ་འཆང་རྒྱ་ཡོད། ཐོག་མའི་  
ཉུ་དུས་སྤོངས་ཚེན་དང་བདེན་ཞེན་གྱི་སྤོང་བརྒྱན་བསྐྱེད་ཐུབ།  
རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་དང་། མོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལུངས་སྤོང་ལ་འགའ་རེ་ཡོད་པ་  
འདྲ། ཡིན་ནའང་། ང་རང་གིས་མིག་ལ་ཡིད་ཚེས་བྱས་ཡོད། མིག་  
གིས་མཚོན་པ་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ཤིག་ཤིག་བྱས་ཡོད། མིག་གིས་མཐུས་  
ཅད་བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག། མིག་ནི་རྒྱལ་གྱི་སྤོངས་དང་།  
འདྲོད་ཆགས་ཀྱི་སྤོངས་དང་། རྩ་བ་གཡོད་ཤི་སྤོངས་དང་། མཚོན་ན་  
ཉུ་མོངས་འཕེལ་བའི་སྤོངས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ།

ཞེད་རང་གིས་ཡིད་རྟོན་བྱེད་འོས་པ་ནི་ཞེད་རང་ཡིན། ཞེད་  
རང་གི་སེམས་ཡིན། མེས་ཀྱིས་མཚོན་པ་བའི་ཞེད་ཀྱིས་མཚོན་པ་  
ཡིན་ལ། མེས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ནི་ཞེད་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཡིན།  
མེས་ཀྱིས་ཞེད་རང་བསྐྱེད་ཀྱི་དཀའ་ལྷོད་མི་སྤྲོད་དེ། མེས་ནི་ཞེད་ལ་  
ཚེས་སྤོང་ཉེ་བའི་ཡིན་ནོ།

ཞེད་རང་མིག་བཅུ་མས་ནས་ཅུང་ཅོ་མ་བཞུགས་ཤིག། གོ་  
རྟོགས་སངས་རྒྱུ་རེ་བཞེན་པོ་བཅངས་ཡོད།

ཞེད་རང་གིས་ཞེ་ལ་འབག་དེ་འཕྲུང་རྟོགས། ཞེད་རང་སྤོང་  
བ་མཚོན་པོ་ཡིན། གཞན་དག་མཚོན་སྤོང་དུ་དེ་ཅོ་མ་འཚོག་གི་མི་  
འདུག། དུས་རྒྱུན་གྱི་སྤོང་ལམ་ལང་ཞེ་ལ་འབག་གིས་གཡོགས་འདུག།  
ཚེ་ལ་འཕྲུང་ཡོད་ཤི་འདུག།

ཞེད་རང་ངས་རྟོ་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད། ང་རང་ཞེད་ལ་ཆ་རྒྱས་  
ཚེན་པོ་ཡོད། ཞེད་རང་ཞོག་སྤོང་ཡིན། སྤོང་སྤོང་ཡིན། རྩིག་  
རྩི་བསྐྱེད་རྒྱལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན། མ་ཟད་མ་སྤོང་དང་ཚིག་  
རྒྱན་རེ་བྱུང་འབྲེལ་ཤེས་པའི་རྒྱལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཤེས་བྱ་ཀྱིན་བཏུས་  
ཀྱི་མཁས་པ་ཞིག་གི་རྒྱལ་ལུང་ནས་ཡོད།

ཞེད་རང་ཆར་པ་དང་ཆར་པའི་ཤིག་སྤོང་ལ་དགའ། ཉུ་  
མཁའ་དང་སྤོང་དཀར་ལ་དགའ། ས་གཞི་དང་མེ་རྟོག་ལ་དགའ།  
སྤོང་དང་གཅོང་པོ་ལ་དགའ། རྒྱ་མཚོ་དང་བྲག་རི་ལ་དགའ།  
ནགས་ཚལ་དང་ལུ་ལྷོངས་ལ་དགའ། འདི་དག་ཞེད་རང་གི་  
གཞུག་མའི་གཤིས་ཀ་དེ་ཡིན་ཤིག་ཆེ་རྟེ། ལྷ་རྒྱུགས་ཀྱིས་འཆང་མི་  
དགོས་པར་ཤུགས་ཀྱིས་འཕྲུང་གི་ཡོད་པས་ཡིན།

། སངས་མི། །

