

བྱུང་རང་ཉལ་ཁར།

རྒྱུད་རང་ཉལ་ཁས།
 ད་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤུའུ་ཁུང་གི་ཕྱི་ནས།
 འོད་ཀྱི་རྒྱུ་འཛེར་པའི་རྒྱ་བ་དེ་ཡིན་ན་བསམ།
 དས་རྒྱུད་རང་ཁེར་རྒྱུ་གི་སྤྱན་སྣང་དང་།
 རྒྱལ་རུམ་གྱིས་བརྒྱལ་པའི་ཁང་ཆུང་དེར།
 འོད་སྣང་བཀར་ཞིང་།
 རྒྱུད་ཀྱིས་དའི་རྩ་གྲོང་ལ་ཅེར་བཞིན།

སྤྲུལ་པའི་ཡང་མེད་པར།
སེམས་གཏམ་ཡོད་ཆོད་སྤོང་པོར་བརྒྱུད་པ་དེ་ཉན་འདྲ།
ཁྱོད་རང་ཉལ་ཁར།
ང་ཅི་ཏུ་ཅང་འཁོལ་པོའི།
ཁྱོད་ཀྱི་ལྷས་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་ཀ་བསམ།
ཁྱོད་རང་ངལ་དུབ་ཀྱིས་གཟེར་ཏེ།

དཔེ་པང་བར་བག་མེབས་ཀྱིས་འགྲེལ་དུས།
ངས་བཞེ་དུངས་དང་བྱམས་པ་ཡོད་ཚད་དེ་བཞོལ་ནས།
ཁྱོད་ཀྱི་ནཱ་ཤ་འཇམ་པོ་ལ་བྱལ་བྱལ་བས་ཏེ།
ཆེས་ཞིས་མངར་ལྡན་པའི་ཆེ་ལམས་ཀྱི་ཞིང་
ལམས་དེར་འཁྲིད་ན་འདྲོད།

༼ རྒྱུག་འོད༽



༼ རྒྱལ་ཁོད༽

3

ཚུམ་ཡིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲེང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གནས་སར་བྱུང་། །

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ཀ་ལྷེང་གཞིན་རྒྱུ་གདམས་
པ་སེམས་ཀྱི་དེ་མོ།

ག་ར་མངར་མེ་ཞེས་པའི་སྤྱང་ཅི་མཆོད། །
ཁ་ར་བཟང་པོ་སེམས་ཀྱི་སྤྱུན་མཆོག་ཡིན། །
ག་ས་ག་ལ་འགྲོ་བའི་གཞོན་ཅུ་ལ། །
ང་ཡི་སེམས་གཏམ་ཆ་ཤས་བརྗོད་ན་འདྲིང་། །

ཅ་ཅོའི་ལམ་ནི་དྲན་འབྲུལ་ལག་ནས་མཛེས།
 ཆར་ཆུ་མེད་པའི་ཞིང་ལས་བོན་འདྲབས།
 ཇ་ཆང་རོལ་ནས་དྲུས་ཀྱི་རིན་ཆེན་ཏེ།
 ཉ་མོ་སྐམ་ས་ཐོག་ཏུ་ལེན་པ་སྤང།

ཏ་ལྷ་ག་ཏ་སྤྱབས་འགྲོ་བྱེད་ན་ཤོར།
 མ་ལ་ལག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་ཆེག་པོ་བྱས།
 ད་ཆ་ལོ་ན་ཆུང་བ་འདྲེན་མ་བསམ།
 བ་ཆུང་ལོ་ནི་ཆས་པའི་ཆེས་སྤྱ་ཤོར།

བ་ཏ་ལ་ས་ལུབ་སྤྱི་ལི་རྒྱ་སྐོང་ན། །
 བ་མ་གཅེས་སུག་ལིན་ཟེར་འཕྲོ་ས་མེད། །
 བ་མོ་ཆོ་ཐར་བཏང་ན་བསང་རྒྱ་མེད། །
 བ་ཤེས་མ་གྟོ་ཟེར་ནས་འཕྲོ་ས་མེད། །

ཅ་ཅིག་ལས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་རང་དོན་ཆེད།
 ཚ་བ་མེ་ཡིས་གཞན་ལ་གཞོན་མ་བྱེད།
 ར་གཤིས་བརྟན་པའི་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལ།
 ལ་མོ་གཤོ་ལྷ་ལམ་ནས་མ་འགྲོ་བྱིག།

ན་ནི་འདྲ་བའི་བསམ་མེད་ལས་ཀ་སྤང་། །
 ཟླ་རྟེན་འཕྲུང་རྟེན་ས་ཁ་སང་དེ་རིང་མང་། །
 འ་རྟེན་ས་ཁ་ཡག་ཆེན་བཟང་བཤད་པ་མང་། །
 ཡ་ཡ་ཟེར་ནས་ལས་ཀ་མགོ་འཇུག་ལྷོག །

ར་མ་ལུག་གི་སྐད་ཀྱི་རྟོག་བཤད་བཤམ།
ལ་ལུང་མང་དུ་སོང་ན་མན་ཡོན་ཤེས།
ཤ་ཆ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ནི།
ས་སྐྱུག་ས་འདིའི་ཡུལ་ལ་ཁབ་ས་ཁྱ་སྐྱབ།

ཏ་ཅང་བཤད་པ་མང་ན་རྟེན་ཏུ་འགྲོ།
 ཏ་ལས་ཏང་སང་གཏམ་དེ་མེད་ན་ཡང།
 ཨ་ཙི་རང་མེམས་བཞུགས་པའི་གཞོན་ཏུ་ལ།
 ཨ་ཁ་མ་ཤར་ཐོན་གྱི་སྒྲིང་གཏམ་ཡིན།

༼ འབའ་ར་འབྱང་ཚུ༽



ཉི་གཞི་ཀ་

ལྷ་མོ། ལྷ་པོ་པར་ཏུ་མོག།

ལྷ་མཚོ། ཁྱོད་མེ་མཐའ་གང་ཞིག་ན་ཁེར་རྒྱུ་དང་དག་ནས་
 མཐའ་ལྷ་མེ་མཚོ་པ་ཞེན་ནི་ཡོད། ང་རང་གིས་པའི་དུས་སྤེལ་
 རྒྱུ་དང་ལ་མི་ལོབས་པ་འདྲ་མོད། རིམ་པ་ཞེན་ཁྱོད་དང་གྲེས་པ་ནས་
 ང་ནི་ཁེར་རྒྱུ་དང་ལ་དགའ་ཞིང་ཁེར་རྒྱུ་ཁོར་སྤོང་མཐའ་ཞིག་ཏུ་
 ཟུར། ད་ཆ་ཡང་ངས་ཁེར་རྒྱུ་དང་ཞེས་པའི་ཆོག་འབྱུང་གི་གཉིས་ལ་
 གང་ཐུབ་ཅི་རུས་གྱི་འགྲེལ་བ་ཡང་མང་ཙམ་ཞིག་གིས་འདུག།
 ཁེར་རྒྱུ་གི་དོ་ཤོད་དང་རང་པ་ཞེན་ནི་དེ་འདྲིལ་ལ་འཁོར་བ་དེ་འདྲ་
 ཞིག་མིན་ཡང་སྤྲིད་མོད། ངའི་སེམས་སྤེལ་ཁེར་རྒྱུ་དང་ནི་དང་ལ་ཆེས་སྒྲི་
 ཉེ་བའི་ནི་དེ་ཡིན་པ་འདྲ། ཁེར་རྒྱུ་དང་ཡོད་པས་ངས་པམ་མ་གཞིག་
 བྱ་ཐུབ་མོང་། ཁེར་རྒྱུ་ཁོར་ནས་དང་ལ་ཐ་སྐྱོད་དང་ཆོག་གི་མཛེས་
 པ་གནང་། ཁེར་རྒྱུ་ནི་དང་སྤེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་འདི་དག་དང་
 འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། ཁེར་རྒྱུ་དང་ནི་དང་ལ་མཚོན་ན་རེ་པའི་དོས་
 གྱི་འོད་མདངས་དང་འདྲ། ང་ལ་ད་ལྟ་ཁེར་རྒྱུ་དང་ཞེས་པའི་འཛིན་
 ཆོག་ཆོག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡང་ཁྱོད་གྱི་དྲིན་ཡིན། ཁྱོད་རང་ཆེས་
 དྲན་ཐེངས་མང་བའི་དུས་ཀྱང་ང་རང་ཁེར་རྒྱུ་དང་ཡིན་པའི་དུས་
 རྒྱུ་དང་ག་རེད། ལྷ་མཚོ་ཉེ་ལམ་བའི་མོ་ཡིན་ནམ།

ལྷ་མཚོ། དེད་གཉིས་ནི་པན་ཚུན་གྱི་དེག་མ་ལྷིང་པའི་མི་
 ཆ་མེད་གཉིས་ཀྱང་ཡིན་སྟེ། ང་ཁྱོད་གྱི་པ་ཡུལ་དུ་ཐེངས་འགའ་
 ལ་ཡུལ་འབྲུམ་པ་བྱས་ཏེ་སོང་ཡོད་། རྩེ་བ་དང་ཡུལ་ཚོ། ཁྱོད་ཆང་
 གི་ཉེ་འདབས་སུ་ཐེངས་འགའ་ལ་སྐྱག་པར་རེ་ཞིང་ཆགས་པས་
 བཅར་ཡོད་། ཁྱོད་ཆང་གི་ཨ་པས་ཡུལ་འབྲུམ་པ་འདྲི་ཚོ་ཉེ་
 འདབས་སུ་བཅར་ན་མི་བཟང་ཚུལ་མང་དུ་བཤད། དེ་ནས་
 བཟུང་ངའི་སེམས་སུ་ཁྱོད་རང་བཟང་ཡང་ཁྱིམ་ཆང་བཟང་པའི་
 དེས་པ་མེད་པས་སྤར་རང་གི་ལམ་ཁར་མི་འཕྱོག་མེད་བྱུང་། མི་
 བྱི་འབྲེལ་བ་ལས་ངོས་ཤེས་ཤིང་། སྤར་ཡང་འབྲེལ་བ་ནས་བར་
 ཐག་ཆད་དེ་རིང་ནས་རིང་དུ་འཕྱོད་གོས་པ་ཞིག། ཡིན་ཡང་དེད་
 གཉིས་ནི་བར་ཐག་གིས་མནར་པའི་མི་བུ་རྩ་ལྷན་མེད་གཉིས། བར་
 ཐག་གི་ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་བུ་ཐབས་ཟད་གཉིས། རང་རང་གི་ལས་
 ཀ་དང་ལམ་ལུ་ལ་བསམ་གཞིག་ཤིང་ཕྱེད་ཚོ་ཡིད་ནས་དྲན་ནི་མོད་
 པའི་འདུན་མ་གང་མང་ཞིག་གཅིག་འཕྱོག་གཉིས་མཐུད་བྱས་ཏེ་
 འཆར་ཁོང་བ་ཞིག་རེད།

ལྷ་མཚོ། འདི་པ་ལུལ་གྱི་དབྱར་ཁག་འདྲ་ཡིན་པ་ཚེར་རལ།
 ལྷ་མཚོ། ངས་ས་མཐའ་འདི་ནས་ཉིན་མཆན་གང་མང་
 ཞིག་ལ་བྱོང་རང་དྲན། དྲན་པ་ཚམ་མིན་ཟླ་ལྷག་དྲན་པ་ཡིན།
 རྩོད་དངོས་སུ་ཉིན་མཆན་ཅི་ཙམ་པར་ལ་འདས་ཀྱང་འདི་

དན་པའི་རོགས་ལ་ཁྱེད་རང་སྒྲུབ་ཉེ་བར་བཅར་འོང་། ལྷ་
 མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པར་དང་ཉེ་བར་བཅར། འདི་ལ་གལ་
 ཉེ་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་དགོས་ན། ཉེ་བ་འགྲེལ་ཡིན་པ་འདྲ།
 མས་ཉིད་ཡིན་པ་འདྲ་ཟེར་བ་ལས་འགྲེལ་བཤད་གཞན་ཞིག་
 མ་རྟེན། རྟོན་ཏུ་མ་རྟེན་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཉེ། ད་ལ་མ་རྟེན་
 གཞན་གང་ཡང་སྒྲུབ་མི་འདུག།

[illegible]

ལྷ་མཚོ། ང་ཁྱོད་དང་ཁྱེས་ནས་ནི་ཅ་ཞག་བརྒྱ་དང་པུ་
 བཞི་པའི་མཚན་མོར་ངའི་མི་ལམ་དུ་ཁྱོད་རང་པོ་ཤས་བྱུང་།
 ཏུས་ལྷན་ནང་རང་གཡོ་ལ་ཐབས་མེད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་རང་
 བཞིན་གྱི་འབྲུག་ཆ་དོད་པའི་མིག་ལུང་གཉིས། གཡོ་ཐོལ་མེད་
 པར་ངའི་ཕྱགས་སུ་འཁོར་འདུག་པ་ཆོར། ང་མོ་བྱར་དུ་མི་ལམ་
 བས་སང་ཅིང་། ཁྱོད་རང་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་ཆོར། ང་མོ་རྒྱབས་
 དེར་བྱིས་པ་ཤ་ཆགས་ཤིག་དང་འདྲ་བར་གནམ་ལྗེ་ངས་ལྗེ་
 བས། མིག་གི་དཀྱིག་གཉིས་ཀྱི་མཐའ་ཡི་ཐི་མའི་འདབ་མ་ཤེ་
 ཤེ་ཡང་ལྗེས་ལྗེས་དུ་འབྲལ་ཞིང་བར་ཀྱི་རྒྱ་དང་ཅིག་མས་མ་ཆོད་
 པར་ང་ལ་བརྟུས་འདུག་པ་ཆོར། ང་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་བེའུ་ཞིག་
 དང་འདྲ་བར་ཡར་ལྷག་མར་ལྷག་བས། གཟི་མིག་དཀྱུ་པ་
 ཞིག་དང་འདྲ་བའི་ཁྱ་ཤིལ་ཤིལ་གྱི་མིག་ཟུང་གཉིས་རྒྱབས་ཤེར་
 གཡོ་མེད་དུ་ང་ལ་ཕྱགས་པ་ཆོར་ན་ང་ནི་མེའུ་ཞིག་དང་འདྲ་
 བར་ཡར་མཆོང་མར་འཆོང་བས། ད་ཆ་ཁྱོད་རང་ལྷ་པོའི་
 པང་ལ་ཆས་སོང་བ་འདྲ། ལྷ་པོའི་པང་གི་རྒྱ་ཆུ་ཤག་ཤག་དུ་
 བཞུར་བྱུང་། མི་ལམ་ཉིས་བཅེགས་ཤིག་ཀྱབ་ལ་བཞག་ཆེས།
 བདོན་སམ་གྱི་ལྷོ་རྒྱ་ལོག།

ལྷ་མཆོ། ད་ཆ་ང་ལ་དུས་མྱོ་བའི་ནད་ཅིག་བྱུང་འདུག།

༡ ལུན ལུན་རྒྱུ༡

စံးယမေဂါးဂြိုဟ်မုဟု

ཕྱོད་ཀྱི་སྒྲུ་མ།

2024ལོའི་ཟླ་བ་7པའི་ཆེས་19ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

ཕྱིར་ལོག་མེད་
པའི་མི་ཚེ།

བྱིར་ལོག་མེད་པ་འཛིན་ཆེན་ལ་སྐད་པར་ལ་པ་མཐམས་ན།
 མཁའ་ལ་འཕྱར་འདོད་རྫུ་པ་འཛིན་གྱེ་བ་ནང་གི་བྱེ།
 མཛོད་དང་རི་སྒྲུང་པ་རྒྱུད་ནས་འཕྱར་འདོད་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་།
 ཤེད་ལྷག་ས་གྲུལ་པའི་གྱེ་བ་ཀྱི་བྱེ་བྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།

བྱིར་ལོག་མེད་པ་འདི་མི་ཚོ་དེ་ལས་དང་དང་ལ་བསམ་ནས་ན། །
 ལས་དང་བྲལ་བ་འདི་ཁེར་རྒྱུ་བྱིས་གཏིབས་པ། །
 རང་དང་འཛན་པ་འདི་མི་ལས་འཛོལ་སྟེགས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་། །
 ཅི་འདྲོད་ལས་རྒྱ་མེད་པ་འདི་བྱ་མོང་རྒྱུ་པ། །

བྱེ་ལོག་ཟེད་པའི་མི་ཆོའི་ལས་དབང་ལ་བསམས་ན།
 དྭ་པའི་བྱ་རུ་ཚུད་པའི་གསེར་མིག་གི་ཉ་མོ།
 བདེ་མོའི་འབྲུག་ཆུ་ལང་ལ་ངོ་འདྲོད་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་།
 རྒུལ་ཆུ་ཟེད་པའི་ཉ་མོའི་ལས་དབང་རང་སྐྱབ།

བྱེད་ལོག་མེད་པའི་མི་ཚེའི་ལས་དབང་ལ་བསམས་ན། །
 རྒྱུད་སྤྱག་གཞེས་ཀྱི་མལ་བསྟན་བཏང་ཚུང་ཞིག་ཡོད་མོད། །
 དགའ་ཚུར་ཚུང་གི་མིག་ཆུང་དཔས་ཀྱང་བཏོར་ཆུང་། །
 འདས་ཀྱི་རྩ་མོ་སྤྱད་མོ་ཡིད་རོར་ལ་གནས་པ། །

བྱེད་ལོག་མེད་པའི་མི་ཆོའི་ལས་དབང་ལ་བསམས་ན།
 བྱིས་ཀྱང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་མི་ཆོའི་སྒྲིགས་བས།
 དེ་དགས་ཤེས་མོས་སེམས་ཆོར་དྲག་པོ་ལྡོར་ནས།
 རྩོུ་བའི་ཡུལ་ན་རྩོུ་བ་རྫོགས་མཐའ་ཞིག་མེད་དོ།

བྱི་ལོག་མེད་པའི་མི་ཆོའི་ལས་དང་ལ་བསམས་ན།
 དགང་ལས་ལོ་རྒྱ་ཤོའི་འཕྲང་རིམ་དེ་ཀལ་དུས།
 ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་ལྷངས་པའི་ཆོར་བ་ཡི་ཕྱང་པོ།
 འཇིག་རྟེན་རྫོོ་དགའི་འདྲ་འགྲོང་ཁོ་མོས་མ་མཐོང་།

བྱེད་ལོག་མེད་པའི་མི་ཆོའི་ལས་དབང་ལ་བསམས་ན།
 ལོ་རྒྱུ་རིག་སྤྱུ་འཁོར་བའི་སྦྱོང་མཆོམས་དེའི་བར་ན།
 རོག་དང་རྩུ་ཡིས་བསྐྱབ་པའི་སྦྱོ་ཤས་ཀྱི་ཆོར་སྤྱང་།
 ཡིད་ཀྱི་རོས་སྤྱུ་བཞུར་བ་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན།

འདས་སངས་ལྷུ་འཛིན་མོ་ཡིད་དོ་བྱ་འཆར་ཆོ།
ཡ་ཆུང་སྐྱེ་གཏུང་ཆུ་མཆད་མེད་བྱ་བྱ་ཅིང་།
བང་ཁོག་འདི་ན་སྐྱེ་བའི་ན་བུ་ན་ཁྱིས་དགྲིས་བྱས་
སྐྱེ་གར་ཆོག་ལ་བརྒྱས་པ་ཁོ་མོ་ཡི་ལས་དབང་།

མེ་ཆད།

