

# སྐྱེ་བ་གཅིག་གི་ལས་སྐུལ།

སྔན་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་པོ་མ་བཅོས་པའི་ཚུལ་དུ།  
ལས་བདེ་བའི་གཏན་ལ་ཅི་དགའ་བཞིན་ཉུལ་བ།  
ཡིད་ཚར་བའི་རྒྱབས་རིས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་དུ་གཡོས་ཏེ།  
སེམས་ཤེན་པའི་གཏིང་དུ་བག་ཆགས་ཤིག་བརྒྱལ་བ།  
ཆོ་རིང་ཡང་ཐུང་ཡང་སྐྱེ་བ་འདིའི་མགོ་མུག།  
ལས་ཅི་འདྲ་གཙང་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚེར་བ།  
དོན་དམ་པའི་ལས་སྐུལ་ཁྱེད་རིང་དུ་མ་ཕྱྱགས།

ངག་བརྩེ་བའི་གཞུང་དུ་རང་འབྱུལ་ངང་ཆགས་པ།  
དགྲ་དན་མཁའ་ཁའི་ཁ་ཞིང་མགོ་རྩ་ཞིག་མེད་ཅུང་།  
སྤྲོན་བན་བུན་རྒྱུད་པའི་བར་སྟོང་འདི་ཆེ་བས།  
ལས་དམ་ཆོག་གཙང་མ་ཡིད་གཞུང་དུ་བཀྲགས་པ།  
ཆེས་མཛེས་པའི་སྣང་ཚུལ་རང་བྱུང་དུ་བབས་ཡོད།  
སེམས་བདེ་བ་ནང་དུ་ཅི་དགའ་ངང་འགྲིམ་བཞིན།  
ལས་རྒྱུ་ན་རྒྱགས་ཕྱྱགས་ཞིག་ཏིང་དུ་བསམ་དུས།

སྤྱིང་རིན་ཐང་ཡོད་མེད་འཆོ་བ་ཡིས་འགྲེལ་སྐབས།  
ཆོ་སྔན་མའི་ཞེན་ཆགས་མ་བཅོས་བཞིན་སྤྲོན་བྱུང་།  
ཞིག་ཏིང་རུམ་སྟོང་ནས་ཆོས་བཟང་གི་ཉིན་ཞག།  
ལས་སྤྲོན་དུག་དང་མཚུངས་བར་ཐག་ཀྱང་མེད་པ།  
སྤྱིང་རྩེ་པོའི་ཚུལ་དུ་སེམས་ཁམས་འདི་གསོ་དུས།  
ཀྱན་དགའ་བའི་གཞས་ཤིག་ངག་རིག་ལ་ཐོགས་ཡོད།  
༼ཁམས་འོད་གསལ།༽



## ཐེམ་ཡེ་ཤི་ཀླུ་ཤི་ལ།ཡུ།

### སྔན་བྱིསྐྱེ་མ།

2024ལོའི་ཟླ་བ་12པའི་ཚེས་27ཉིན།  
གཟུང་པ་སངས།

### ལྷ་མོ་དབྱངས་ཙན་མ།

ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་རྒྱས་པ་བཞིན།  
ཡིད་ལ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པ་ཡི།  
དེད་དཔོན་ལྷ་ཡི་མོ་གཞིན་གྱིས།  
དད་པའི་ཟེབ་རེག་གྱུར་ཅིག།

ཤར་ཕྱོགས་རྒྱ་འཛིན་འབྲིགས་པའི་བྱང་ལམ་ལ།  
དགོངས་པའི་གཏེར་བརྒྱ་གྲོལ་བ་ལྷ་ཡི་ལྷ།  
གཞན་དོན་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་བ་མི་དོར་བའི།  
དབྱངས་ཙན་ལྷ་མོ་རྒྱ་མཚོའི་དོར་བུ་འདྲ།

ཐུགས་རྩེ་བརྩེ་བའི་མེ་ཏོག་གིས།  
ངན་འགྲོའི་གཡང་ནས་སྤུང་བ་ཡི།  
འཛིན་མའི་ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་ཐང་དུ།  
མི་བྱེད་དད་པའི་རྒྱུ་སྤྲུལ།

སྤེབ་ལེགས་ཆོག་གི་སྤྱིང་པོ་ཇི་བཞིན་དུ།  
མཚོན་པའི་ངག་ཅིག་བྱུང་བ་མ་ལགས་ཀྱང་།  
ང་ཡི་ཡི་དམ་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་སྤང་ལྟེ།  
དབྱངས་ཙན་ལྷ་མོ་ཡིད་བཞིན་བང་མཛོད་འདྲ།

ངག་རིག་བརྩེ་བའི་འཕར་ལྗོངས།  
དགའ་སྟོའི་སྣང་བ་ཇི་བཞིན་ཞིག།  
ཉམས་ཀྱི་རྟོགས་ངོར་གྲོལ་བ་ནས།  
གཡུ་རྒྱུང་དུག་དཀར་ཁྱེད་ལ་འབུལ།

སྔན་དབྱངས་ལུ་ཏིག་ཟེམ་མའི་དོ་ཤལ་དཀྱིས།  
དགའ་སྟོ་རྒྱུང་བའི་མེ་ཏོག་རབ་ལུང་བས།  
འདྲོད་འཛི་སྟེང་གི་བུ་མོ་ལུས་དཀར་བ།  
དབྱངས་ཙན་ལྷ་མོ་དབྱངས་སྟེན་འཛིན་འདྲ།

རིག་བྱེད་ངག་གི་རྩ་གསང་ལྗོངས།  
སྤམ་གཉིས་སྣང་བ་མ་མཆིས་པའི།  
འགྲོ་བའི་སེམས་ཙན་ཐུགས་རྩེས་བཟུང་།  
དར་དཀར་དྲི་མེད་ལུག་འདིས་མཚོད།

ད་ལྟ་མཁས་བྱུང་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་ཏུ་བཀྲར།  
ཐབས་མཁས་ངག་རིག་འཕྱར་ཁྱེད་ལུག་ནས་འབུག།  
མཛོད་པའི་འཕྲིན་ལས་དཀར་བ་ལྷ་ཡི་ལྷ།  
དབྱངས་ཙན་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཀྱི་མོ་ཉ་འདྲ།

༼ཁམས་རྒྱ་ལྷ།༽

བར་དོས་གཙོ་འགན་བ།   མིག་དམར་དོན་བྱུང་།

### ནང་སེམས་ཀྱི་མདོ།

ན་ཚོད་མི་སྔོད་རིམ་གྱིས་བཞུར་འགྲོ།  
མི་སེམས་མི་རྟག་འཁྱར་བའི་ཆོས་ཉིད།  
རྩལ་དུ་ཕབ་ནས་བསམ་གཞིག་བྱས་ན།  
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བས་བསྐྱེད་ཐེབས་འདྲ།

མི་ཆོད་བྱངས་ཀྱི་གར་སྟེགས་སྟེང་དུ།  
བྱིས་པའི་རྩེ་ལམ་འདྲ་བ་རྩིས་ཡོད།  
རྟོག་བཀྲགས་ཆོ་འཕུལ་སྣང་བཤམས་པ།  
བལ་བའི་མི་ཡི་གཤིས་ལུགས་ཡིན་འདྲ།

བཅོས་མའི་སེམས་ལ་བྱ་ནང་གཉིས་སྣང་།  
རེ་དོགས་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ལོས་ཡིན།  
འཁོར་བའི་གཤིས་ལ་བདེན་རྩུན་གཉིས་ཏེ།  
བལ་བའི་མི་ཡི་མཐོང་ཚུལ་ཡིན་སྐད།

མི་སེམས་སྣ་མང་བྱ་ལྟ་ཆོས་བུ།  
མཐོང་སྣང་མི་འདྲ་བྱ་སྣང་ཅི་འདྲ།  
སྤྱིད་རྩུག་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་གཟུགས་ལ།  
བཅོས་མའི་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ལ་མཁས་པ།

ཁྲ་ཁྲ་རིག་རིག་བསྐྱེད་མཁས་པའི།  
འཁོར་བའི་རྒྱས་གར་སྐྱེ་མའི་མཁར་རྩོང་།  
མི་ཆོགས་ཤིག་ཤིག་འདྲ་འགོད་མཁས་པས།  
བཟོ་བལྟ་བཅོས་མའི་འཇིག་རྟེན་བཞེངས་སོང་།

ཁྲུལ་དང་བྱ་ཐག་རྒྱུང་དུ་བྱས་པས།  
རང་སེམས་རང་གིས་མ་རྟོགས་ལྷག་སོང་།  
དན་ཚུལ་ལྷུང་བའི་ཕལ་བའི་སེམས་ཀྱིས།  
དོན་དམ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་མ་རུས།

ཀྱན་སྟོད་བཅོས་མའི་བཟོ་ལྷ་མཚར་བས།  
ཡིད་གཏད་ཆོག་པའི་མི་ཞིག་མ་རྟེད།

བཤད་ཚད་ངག་ནས་འཁྲོལ་བ་ཙམ་ལས།  
རང་སེམས་མཚོན་པའི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན།

ནང་སེམས་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་དག་ལ།  
སྟིང་གཏམ་སྟིང་གི་དྲངས་མ་རྒྱས་ཀྱང་།  
ལུང་ཙམ་འགོར་རྩེས་གཞན་གྱིས་སྟོག་པ།  
སྟོ་གཏད་མེད་པའི་གནས་ལུགས་མངོན་འདྲ།

མི་འཁྱར་དམ་ཆོག་རྒྱ་བྱིས་རིམ།  
གདོང་གི་རྩམ་འཁྱར་འཁྱར་ལྟོག་སྟེ་མོ།  
བཅོས་མའི་དོག་ཏུ་རྩུན་མའི་འཁྲབ་སྟོན།  
འཁོར་བའི་སྟིང་པོ་འདི་རྩར་ཡིན་ནམ།

སྟིང་ལ་རེ་ཞིང་སྟུག་ལ་གཟན་པའི།  
སྤྱིད་པའི་ཉིན་སྤིབ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ནས།  
སྣ་ཆོགས་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པར་བྲེལ་བས།  
འཁོར་བའི་མི་ཆོགས་སྟོ་གཏད་མ་མཆིས།

མཐོན་མཐིང་དོས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་གཟུགས་རིས།  
སྟིང་ལ་མི་བཟོད་གཏུང་བས་བརྟགས་ཏེ།  
འཛད་མེད་དོད་ཟེར་འབུམ་གྱིས་བྱགས་ནས།  
འཁོར་བའི་གྲོང་དུ་སྟངས་མོར་ཆས་སོང་།

དབྱར་དགུན་དུས་ཀྱི་འཁྱར་ལྟོག་གྱུར་སོང་།  
ལོ་རྒྱུད་རིམ་མིར་གྱིས་བྲིས་བཞག།  
བཅོས་མའི་རང་གཤིས་མཚོན་པར་མ་རུས།  
མིག་རྒྱའི་ཤིང་བ་མཚོ་མོར་འདྲིས་སོང་།

སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་བརྟགས་ནས་མ་ཤེས།  
གཟུགས་བརྟན་རིམ་གྲངས་ལས་འདས་པས།  
སྐྱེ་མའི་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་གྲོང་ནས།  
སྣ་ཆོགས་འདྲོད་དགུའི་རྒྱས་གར་འཁྲབ་སོང་།

### འཆ་མས་འདྲི།

“སྔ་དྲོ་བདེ་ལགས་” ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མས་རང་གི་སེན་མོར་  
ཞི་ཁྲོད་མའཔ་རིགས་བརྒྱ་བྲིས་ཤིང་། སོར་རྩེ་རེ་ལ་བཞི་བ་བཞི་བརྟེ་  
རྩ་གཉིས་བརྒྱས། བྱག་གཏུབ་ཀྱི་འབར་བ་ཁྲག་འཐུང་ལྷ་བརྟེའི་  
སེལ་སྒྲ་དགྲོལ་བཞིན། དཀྱིལ་འཁོར་སྤང་ལམ་གྱི་ཕར་ཁ་ནས་ནག་  
པོ་རྩ་མགིན་ལ་ཞིགས་པའི་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད། ཉི་འོད་ཆ་ལམ་  
ལམ་ཞིག་ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མའི་གདོང་ལ་རེག་ཅིང་། རྟག་པོ་རྩ་  
མགིན་གྱི་གསེར་ནག་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གསལ་པོ་ཞིག་མཇལ་  
བའི་སྐལ་བ་ཉིན་དེའི་ཞོགས་པར་མ་ལྟན།

“བྱི་དྲོ་བདེ་ལགས་” དཀྱིལ་འཁོར་ལས་ཁང་གི་སྒོ་འགྲམ་  
དུ་བྱིབ་མའི་ཡོལ་བ་ནག་རྟོག་གེར་འཐེན་ཞིང་། ས་སྤྱིད་ཀྱི་  
མདངས་ཀྱང་སྟན་ནག་གི་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་དུས་ཤིག་ལ། ལྷ་  
མོ་ཁ་འབར་མས་ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་ལ་བྱི་དྲོའི་འཆ་མས་འདྲི་  
ལྟས། རྒྱལ་ནག་གི་རལ་བ་སྟུག་ཅིང་། ཐོད་སྐྱམ་གྱི་མཁུར་རྒྱན་  
བཞིང་པ། འདི་བྱའི་མེ་ལོང་ཤེལ་ནག་གི་མིག་ར་རྩམ་པས་ནག་པོ་  
རྩ་མགིན་གྱི་གསེར་ནག་གི་དབུ་ཞལ་མཇལ་བའི་སྐལ་བ་བྱི་དྲོ་ཡང་  
མ་ལྟན།

“མཚན་མོ་བདེ་ལགས། ” དཀྱིལ་འཁོར་ཆང་ཁང་ནི་  
ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་གི་ཡིན་ལ། དགོང་མོར་སྤེབས་པ་ན།

ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་ཡང་དེ་དུ་སྤེབས་ནས་ཆང་མཚོད་པ་དང་།  
ལྷ་མོའི་ཆོགས་ལ་གང་འདྲོད་དུ་གསེར་ནག་ཞལ་གྱི་བསྟོའི་མཇལ་  
ཁ་ཡང་ཅི་འདྲོད་དུ་སྟོན་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག་ཡིན། ལྷ་མོ་ཁ་  
འབར་མ་ཡང་དོ་དགོང་དེ་དུ་སྟུགས་ཏེ་ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་  
མཇལ་བའི་སྟོ་གོན་བྱས། ལག་ཁ་བཀྲགས་དང་ཁ་སྟོན་ཆོག་གིས་  
བརྒྱན་ཞིང་། རྟག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་སྤེབས་པ་ན་དགོང་མོའི་  
འཆ་མས་འདྲི་ལྟས།

དུས་ཆོད་ཀྱི་འགྲོས་དལ་མོར་བཞུར་བ་ན། ལྷ་མོ་ཁ་འབར་  
མ་ཡང་ནག་པོ་རྩ་མགིན་གྱི་ཉི་འགྲམ་ལ་བཙར་ཞིང་སྟོན་ཆོག་གི་  
མཚོད་བ་སྟུལ། རྟག་པོ་རྩ་མགིན་གྱི་སྐུ་ལ་ནག་གི་དབུ་སྐུ་ཡང་ལྷ་མོ་  
ཁ་འབར་མའི་སྟུག་པ་དང་རྩ་མའི་ཉི་གམ་ལ་རེག་ཙམ་བྱས་ཤིང་།  
ཤེལ་ནག་གི་མིག་ར་ཡང་མར་ཕབ་སྟེ་ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མའི་གདོང་  
ཡོངས་ལ་སྟུན་བྱུང་གཟི་ཆོག་ཆོག་ཅིག་གིས་ཉུལ་ཙམ་བྱས། སྐབས་  
དེར་ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མས་ཀྱང་ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་གི་གདོང་  
ཡོངས་མཇལ་བྱུང་བའི་སྐལ་བ་བྱུང་། རེག་ཙམ་སྟུག་ཙམ་ཐེངས་  
འགར་བྱས་རྩེས་ནག་པོ་རྩ་མགིན་ཆོང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གཟི་མས་  
ཤག་ཏུ་འགྲོ་བའི་སྟོ་སྐབས་ལྟར་པར་ལྟར།

“ཉིན་གུང་བདེ་ལགས། ” ཉི་ཉིན་ཉིན་དཀྱིལ་ད་དུང་

གཟིགས་ཤིག་གི་གདན་སུམ་ཁྱའི་སྟེང་དུ་ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མ་ནག་པོ་  
རྩ་མགིན་གྱི་བུང་ལ་སྐར་ཏེ་གཉིད་མ་སད་ཀྱིས་ངང་ཕན་ཚུན་  
ཁམས་བདེ་ལུབ་ཞིན། འཕྱོམ་རྒྱུ་ལྟར་བ་རེ་གདོང་ལ་མངོན་  
ཏི་མལ་ལས་ལངས་མི་འདྲོད་པའི་རྩམ་འཁྱར་རེ་ལང་མོ་སོའི་སྟུན་  
བྱང་ལས་འཕྲོས་ཏེ། ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མས་ཀྱང་སྐབས་དེར་ནག་པོ་  
རྩ་མགིན་གྱི་བྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་མཛོད་པ་འཕྲིན་ལས་དང་  
ཡོན་ཏན་མ་ལུས་མཇལ་བྱུང་ནས་འདུག།

སྐབས་ལྟག་གི་བྱི་རོལ་ནས་བསེལ་རྒྱུང་འཇམ་བུ་ཞིག་ལྷང་སྟེ་  
སྟོམ་ལ་རོལ་ཡོད་པའི་བཅུ་ཆུང་དགུ་འདུན་རྒྱ་ཆོ་ཏིང་འཛིན་  
གྱི་དབྱིངས་ནས་ད་ལྟའི་རྒྱང་བ་བག་ཙམ་འཆར་དུ་བརྟུག། ལུང་  
ཙམ་ལ་དེ་གར་རང་སོར་བཞུགས། སུར་ལས་རྒྱུང་བུ་བཙན་པོ་  
ཞིག་ལྷང་སྟེ་ཏིང་འཛིན་ལས་ཡོངས་སྤྱོད་གས། གཞི་ནས་ད་ལྟའི་  
རྒྱང་བ་ཡོངས་སྤྱོད་འཆར་དུ་བརྟུག་སྟེ་རང་ཉིད་ལ་རང་ཉིད་ངོ་ཆོ་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཀྱང་ཐུགས་ལ་འཁོར། མདུན་གྱི་དཀྱིལ་  
འཁོར་དུ་བཤམས་པའི་ལྷ་མོ་ཁ་འབར་མ་དང་རྩ་མགིན་ནག་པོ་  
ཞལ་གཅིག་ཐུག་བཞི་བ་གཉིས་མཐོང་འཕྲལ། རང་ལ་འགྲམ་ལྷག་  
ཆོ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་གཞུས།

༼ཐུན་•བར་རྩོ༽

