

རིགས་ཀྱི་འཕར་ཆུ་གཅིག་པའི་དིང་རི།

མི་ཡུལ་གྱི་ནམ་མཁའ་དྲངས་མོ་དེ།
རྩལ་འཚུབ་སྒྲུ་ལམ་ལམ།
སྤོང་ཞིང་འཇགས་པའི་རི་ཤྱོང་འདི་ནས།
སྒྲིག་དྲུང་གི་མིག་ཚུ་རེ་རེའང་།
ས་གཞི་འདིའི་པང་དུ་འཐོར་དགོས་བྱུང་།

གཏུང་སེམས་ཀྱི་འཁྲི་བ་འདི།
ཁྱོད་དང་ང་ཡི་སེམས་ལ་ལྷང་དུས།

ཉི་མ་ལའི་རི་རྒྱུད་དུ་བབས་སོང་།
ཡར་འབྱོག་གཡུ་མཚོའི་རྒྱབས་སྒྲུ་ལ་
འཕྱོ་སོང་།

དིང་རི། ལ་སྤྲོད་ཉི་མའི་བྱང་ཕྱོགས་སུ།
རིགས་ཀྱི་འཕར་ཆུ་གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་བའི་
དིང་རི།
སྒྲི་འཆི་རྒྱས་གར་གྱི་རྒྱང་འཚུབ་འདི།

ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་ཐོག་ཏུ་ལྷང་དགོས་དོན་
གང་ཡིན་ནམ།
སྒྲི་གཏུང་གི་ན་བུན་དེ་དག
རི་རབ་ལས་ཀྱང་ལྷི་སོང་།
གངས་རིའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཁྱོད་དང་ང་
ཡི་གཞིས་ཀ།
ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་ལམ་དྲོད་མོ་དེ།
དོ་རྩབ་ས་རུལ་གྱི་ཐུན་པ་འཐེབས་སོང་།

ང་ཡི་ཤ་ཁྲག་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་ཡོད།
ང་ཡི་སེམས་པ་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་ཡོད།
མི་ཡུལ་འདི་ནས་བྲལ་ཟིན་པའི་ཁྱོད་ཆོ།
གཏན་དུ་གནས་མལ་འདི་ནས་བྲལ་བ་
ཡིན་ནམ།
ང་ཡི་དིང་རི་བའི་སྤྱན་རླངས།
༼ཁམས་པ་རབ་དབྱངས།༽



ཚུམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲིང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

པར་རིས་གཙོ་འགན་བ། མིག་དཔར་དོན་བྱུབ།

གྲེ་དིང་རི་བ། སྒྲིང་རྒྱག་འཆིང་ཐག་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་ཡོད།

ལུ་ཁྱུང་གངས་ཀྱི་རྩ་ཐག་གཅིག་ལ་བརྒྱས་ཤིང་།
རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་འགོ་ཁྲུངས་གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་བའི་
ཁྱོད་དང་ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་གཞིས་ཀ་རྩམ་པོ།
འདར་སིག་ཅིག་གིས་ཐལ་རྩལ་གསེར་དུ་གཟེད།
རྒྱང་འཚུབ་ཅིག་གིས་ཆིག་རྒྱང་ཐལ་
བར་བརྒྱགས།
སྒྲི་དུབ་འདྲེས་པའི་ཞིང་ཤོང་གི་སྤོང་ཤག་ཚུང་
ཚུང་དེ་དག་ཀྱང་།

༼པར་༽

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་སྒྲུ་ཐིང་ཐིང་གི་ཐལ་རྩལ་དང་
ཀྱང་རོར་བརྒྱར།
ཀྱེ་གྲེ་ང་ཡི་དིང་རི་བ་རུས་རྒྱུད་ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་
གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པའི་ཕུ་རུ་མིང་སྤྲིང་ཆོ།
ཉི་མ་དང་ཁ་ཐག་ཉི་བའི་བྱང་གི་ལ་སྤྲོད་
ཕྱོགས་སུ།
གཏུང་སེམས་ཀྱི་ན་བུན་དག་ཏུ་འཁྲིགས་ཤིང་།
རྩོབ་མཐུག་པའི་སྒྲི་འཆིའི་རྒྱས་གར་གྱི་འོ་

དོད་གཉིམ་པོ།
ཁྱེད་དང་ང་ཡི་ཕྲག་དང་ན་བར་ལྷང་དོན་གང་།
དིང་རི་བ། བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་གདུག་རྩུབ་
ཀྱི་རྒྱང་བྱས།
གཏུང་སེམས་ཀྱི་མགྲིན་པ་རབ་ཏུ་བརྒྱངས་
ན་ཡང་།
ང་ཆོ་ལ་དད་མོས་ཡོད་པས་དད་མོས་ཀྱིས་
དྲངས་པའི་བཅོམ་བ་དང་སྤྲིང་རྩེ་ཡོད།

ང་ཆོ་ལ་དགོན་ཅོག་ཡོད་པས་བྱམས་པའི་
ཆབ་ཀྱིས་བྲན་པའི་དྲངས་གཙང་གི་ཐུགས་
རྩེ་དང་བྱིན་རྒྱབས་ཡོད།
སྤྲིང་ཉི་བའི་དིང་རི་བ་ཁྱེད་ཅག་གི་རྒྱབ་ཏུ་
འབྲིང་བའི་གསལ་འདེབས་བརྩི་སྤྲོད་ཀྱི་
མཆོམས་སྤྲོར་དང་སྒྲེལ་མ་ནམ་ཡང་ཡོད།
༼གྲུལ་འགས།༽

༼པར་༽

དིང་རི་བ། ཐུགས་སེམས་སྒྲི་སྒྲི་མ་གནང་།

དགོད་སྒྲི་ཡི་རི་ལུང་ཞིག་འཇགས་སོང་།
ཐུག་བསམ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་བསྐྱེད་བྱུང་།
ཨ་ལ་ལ། མི་འདོད་པའི་འབྲུང་བཞིའི་
གནོད་འཚོ་དེས།
བསམ་བཞིན་ཡིན་ལ་བསམ་བཞིན་མ་
ཡིན་པའི་གཤེད་མ་དེས།
ལན་ཆགས་ཡིན་ལ་ལན་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་
བུ་ལོན་དེས།
ངེད་ཀྱི་ལ་སྤྲོད་དིང་རི་བའི་ཡུལ་མི་ཇི་སྟེད་ཅིག་
འཇིགས་ཡེར་བའི་རྩ་ལམ་དུ་བརྒྱུད་དོན་ཅི།
ཐེག་དཀའ་འབའི་ཐུག་བསམ་གྱི་འོབས་
ནང་འདེད་དོན་ཅི།
ནག་ཉེས་ཅི་ཞིག་དང་བཀའ་ཆད་ཅི་ཞིག་ཐོག་
སོང་བས་ལན་པ་རེད།
ས་ཆེན་པོ་ལགས། ང་ཆོ་ལ་ཆེས་སྤྲོད་ཡང་དག་
ཅིག་རྒྱག་རྟོགས་གནང་།

རིག་པའི་མེ་ཏོག་སྒྲུམ་པའི་ཁྱུང་ཚུང་གི་
ཆོགས་རྒྱམས།
ཐུགས་བསམ་གྱི་རྒྱབ་རི་བརྟན་པའི་ན་
གཞོན་གྱི་དཔུང་ཐྭ།
རྩམ་དཀར་གྱི་དགོ་བར་འཇུག་པའི་དང་

ལྷན་གྱི་ཆན་ཆོན།
སྒྲི་བྱར་དུ། དེ་དག་གི་རེ་བས་བརྟན་པའི་
ལང་ཆོའི་ལུ་གྲ་སྐམ་དུ་བརྟུག་སོང་།
ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ཐུགས་བསམ་
ཀྱི་གཤོག་བྱང་ཆད་དུ་བརྟུག་སོང་།
ལྷག་བསམ་ཀྱིས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་
ཆོ་ཆོས་ཀྱི་མཇུག་མ་སྤྲོད་དུ་མ་བརྟུག་པ་ནི།
ཨ་ཤུ་རེ་ཁོ། ཅི་འདྲའི་ཞེ་སྒྲི་བའི་འབྱོད་གཏུང་
ལྷ་མོ་ཞིག་རེད་ཨང་།
ཅི་འདྲའི་སྤྲིང་རྩེ་བའི་ངང་རྩལ་སྒྲི་བོ་ཞིག་
རེད་ཨང་།
ཁ་པར་གྱི་བརྟན་ལམ་ནས་མཐོང་བའི་དིང་
རི་བའི་ཡུལ་དངོས་ན།
འོ་དོད་ཀྱི་སྒྲི་དག་མཁའ་རུ་མཆེད་པ་
ཐོས་ཐེངས་རེར།
ན་རྒྱག་གིས་སུག་བཞིས་འཕག་འཆོག་རྒྱག་
པ་མཐོང་ཐེངས་རེར།
ཁྲག་དམར་གྱིས་ལུས་པོ་ཕྱེ་པོ་བཟུས་
པ་མཐོན་ཐེངས་རེར།
ངའི་ནང་སེམས་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་སྒྲི་གཏུང་གི་
ཐན་པ་འཕྱར་ཞིང་།
སེམས་བསྐྱེད་རྩམ་དག་གི་སྤྲིང་རྩེ་ཞིག་ངང་

གིས་སྒྲེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དེར།
ངས་སོར་བརུའི་ཐལ་མོ་སྤྲིང་གར་སྒྱར་ཏེ་
མཆོག་གསུམ་ལ་སྒྲབས་འཇུག་དང་།
མ་ཁི་ཡིག་དུག་གི་གཟུངས་ཐུགས་ཤུགས་
ཀྱིས་བརྒྱས་ཏེ་བརྩི་སྤྲོད་རྩམ་དག་ཅིག་བྱས་
པ་ཡིན།
དིང་རི་བ། ང་ཆོས་སྤྲིང་སྤྲིག་མཉམ་འཁུར་
དང་གཏུངས་སེམས་མཉམ་ཏུ་ལོས་བསྐྱེད།
ང་ཆོ་ནི། རུས་རྒྱུད་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་མི་
རིགས་ཤིག་ཡིན།
དད་འདུན་གཅིག་ལ་བཙོལ་བའི་མི་རིགས་
ཤིག་ཡིན།
ལས་སྒྲོན་གཅིག་ཏུ་ཐེབས་སའི་མི་རིགས་
ཤིག་ཡིན།
དབྱངས་གསལ་གཅིག་ལས་བསྐྱངས་པའི་མི་
རིགས་ཤིག་ཡིན་སྟབས།
ང་ཆོས་ཀྱང་ཁྱེད་ཆོའི་ཆགས་འཇིག་དེར་
བྱ་ངན་ལོས་བྱ།
ཁྱོད་ཆོར་བདེ་ཐང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་དྲོན་མོ་
ཞིག་དང་བདེ་སྤྲིད་ཀྱི་ཉི་མ་གསར་པ་ཞིག།
སྤར་ཡང་འཆར་བར་སྒྲོན་ལམ་རྩམ་དག་གི་
རེ་བས་བརྟན་ཡོད།

གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་བདག་གི་སྤྲིང་ཉི་བའི་
དིང་རི་བའི་ཡུལ་མི་ཆོ།
ད་ཐེངས། ཁྱོད་ཆོར་དགུན་རྒྱ་ལྷག་མ་
ཞིག་གིས་གཙོས་པར།
རྒྱང་རིང་ན་མིག་བྱང་ཁྱོད་ཐུགས་སུ་ཅེར་
བའི་ང་ཆོའི་ནང་སེམས་ལའང་།
ཁང་ཤར་ཤར་གྱི་དགུན་རྒྱ་འཁྱག་པ་འཁྱག་པ་
ཞིག་ཆོས་པར་སུ་ལ་གསང་ངམ།
རེ་བ་དང་རྩི་ལམ་གཅིག་པའི་དིང་རི་བ།
ད་ནི་སྒྲི་སྒྲིམ་གནང་དང་།
འདི་ཕྱི་བར་དོ་གང་ལ་སོང་ནའང་།
གང་དུ་འཆོས་ཀྱང་རུང་།
མཆོག་གསུམ་གྱི་བཅོམ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་ནམ་
ཡང་ང་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་ལ།
ཡིག་དུག་གི་ཐར་བའི་ས་བོན་རྟག་པར་ང་ཆོའི་
སེམས་རྒྱུད་ན་གཏན་དུ་སིམ་ཡོད་པས།
ཤུགས་སེམས་སྒྲི་སྒྲི་གནང་དགོས་མི་འདུག།
ཞེ་ལ་ཐོགས་པའི་དིང་རི་བ།
ནམ་ཡང་བདེ་བར་སྒྲོན། ནམ་ཡང་བདེ་
བར་སྒྲོན།
༼ཆེ་བས་རྒྱ་འོད།༽

༼པར་༽

དིང་རི་བ། ཡིད་མ་པམ།

གངས་ཀྱི་དཔུ་ཆེ་ན་ཉི་མའི་གཟི་བྱིན་
འཕྲོ་དུས།
འཇིགས་རུང་གི་ཐལ་རྩལ་རྒྱང་དམར་
འཚུབ་པའི་ཉིན་མོ་གཅིག།
གངས་འདབས་ན་འཆོ་བའི་དཔུས་ཀྱི་དིང་
རི་བའི་ཡུལ་ལུང་ན།
ནང་སེམས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་སྒྲི་གཏུང་གི་ཐུན་པ་
འཐེབས།
སེམས་མ་དུ། སྤྲིང་སྤྲོབས་སྤྲོད་དང་།
དཔྱིད་ཀའི་དཔལ་ཡོན་བཞིན་འཆོ་བ་ལ་གཟི་
བྱིན་འཕྲོ་ཡོང་བའི་སྤྲོན་ལམ་བྱས་ཡོད།

གནམ་རྒྱན་མས་བཀའ་བཀོད་འོག།

མགོ་ཐོག་མི་འདོད་པའི་ཐུན་པས་
བསྐབས་ཀྱང་།
ནང་སེམས་ན་དད་སེམས་ཀྱི་ཉི་རྒྱ་འཇུག་པའི་
གངས་རིའི་སྤུན།
ཁྱོད་ཀྱི་མིག་མཐའ་ན་འཁྲེལ་བའི་མིག་
ཚུའི་ཐེགས་པ་རེ་རེའི་རྒྱབ་ན།
སུས་ཀྱང་དཔོག་པར་དཀའ་བའི་སྒྲི་གཏུང་གི་
གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་བསྐྱལ་ཡོད་དེས།
སྤྲིང་སྤྲོབས་ཀྱི་མི་ལྟེ་ལྟེན་དུ་འབར་དང་དིང་
རི་བ།
རིགས་གཅིག་པའི་སྤུན་ལ་ནམ་རྒྱ་ཆོས།

ཁྱོད་ཅག་གི་རྒྱབ་ཏུ་གཏུང་སེམས་ཀྱི་དར་
ཆ་སྤྲིང་བཞིན་ཡོད།
སེམས་མ་དུ་ཨང་། གསོལ་འདེབས་དང་སྒྲོན་
ལམ་གཙང་མ།
ཁྱོད་ཅག་གི་ནམ་མཁའ་ན་སྤྲིན་དཀར་
བཞིན་སྤར་ཡོང་།

དིང་རི་བ།
ཁྱོད་ལ་སྤྲིང་སྤྲོབས་དང་དད་འདུན་ཡོད།
ཁྱོད་ཀྱི་སྤྲིང་སྤྲོབས་ནི་གངས་རི་བཞིན་
བརྟན་ལ།
ཁྱོད་ཀྱི་དད་འདུན་ནི་གངས་ཆབ་ལས་
གཙང་བ་ཡིན་སྟབས།

ཁྱོད་རང་སྤར་བཞིན་མགོ་བོ་དགྲེ་དགོས།

དིང་རི་བ།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་མཐོང་དུས།
ཀྱིས་བྲལ་དང་ནད་ཐུག་གི་ཐུན་པ་རྩུག་
པོ་སངས་བར་སྒྲོན།

གངས་འདབས་ཀྱིས་རྩལ་ན་ཐིམ་པའི་རྩམ་
ཤེས་དེ་དག།
གངས་ལྷ་མོ་ཏོག་བཞིན།
པ་ཡུལ་གངས་སྤོངས་ཀྱི་རི་བ་ན།
ལང་ཆོ་ཡི་མི་ཏོག་འདབ་སྤོང་དགོད་པར་སྒྲོན།
༼དབྱངས་རྩོུ༽

༼པར་༽



ཐེཔ་ཡེ་ཤེ་ཀྱེ་ཤེ་ལ།།ཡུ།།

སྤྲོན་གྱི་སྤྲོ་མ།

2025ལོའི་རྒྱ་བ་དང་པོའི་ཆོས་17ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

གངས་རིའི་གཏུང་
དབྱངས།

ལ་སྤྲོད་མཆོ་མོའི་འགམ་གྱི་རྩི་ལམ་དེ།
དེ་རིང་འབྲུང་བཞིའི་གནོད་འཚོས་དགྲོགས་པས་ན།།
དྲིན་ཆེན་ཨ་མ་རྟན་མོའི་རུམ་པང་དུ།
བཅོམ་བའི་བུ་རྒྱུང་གཉིད་ལོང་མ་བྱུང་ཐལ།
ཉི་ཟེར་རྩུ་རྩུ་སྤྲོད་པའི་གངས་དཀར་དེ།
དེ་རིང་གངས་དང་ཆར་པས་དེད་པས་ན།
དལ་འབབ་ཡར་སྐྱང་གཙང་པོའི་བཞུར་སྒྲུ་ཡང་།
ལུ་མེད་དཔྱིངས་སུ་མ་བྲགས་རེ་ཞིག་འཇགས།
ཁྱོད་དང་ང་ཡི་ལས་དབང་སྒྲུ་མོ་ལ།
ཞེན་ཆགས་ཆེ་རུ་མ་སོང་ཡིད་སེམས་ཀྱི།
དད་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་གི་སྤྲོན་སེམས་ཀྱིས།
གངས་རིའི་གཏུང་དབྱངས་ང་ཆོས་མཉམ་དུ་ཁྱེར།
རི་རྒྱུད་ཉི་མ་ལ་ཡའི་གངས་འདབས་སུ།
ང་ཡི་ཁ་བའི་མི་རིགས་དིང་རི་བ།
འབྲུང་བཞིའི་གནོད་འཚོ་རི་ལྷར་ཡོད་ན་ཡང་།
ཁ་བའི་སེམས་འདུན་ནམ་ཡང་མཉམ་དུ་ཡོད།
མཐོན་པོ་གངས་དཀར་རི་བོའི་གཡས་གཡོན་ནས།
སྒྲི་བ་ཆོག་ཏུ་པབ་པས་རིགས་མཐུན་གྱི།
སྤུན་རྒྱ་རྩམ་པའི་ཡིད་ཀྱི་ཐུན་པ་ཡི།
སྒྲི་བ་བསལ་བར་བྱེད་པ་ཉིད་ལུར་ཅིག།
༼རུས་རྒྱང་དབྱངས་མ།༽

འཁྲག་ཐག་ཆོད་པའི་གཙང་
སྤྲོད་དིང་རི།

འཁྲག་རྩང་གསལ་གཙོས་པའི་དགུན་གཞུང་ཁྲོད།
མི་རྟག་འབྲུང་བཞི་གཤེད་མའི་གནོད་པ་ཞིག།
ཉི་མ་ལ་ཡའི་འདབས་སུ་སྒྲི་བྱར་བསྐྱབས།
རྒྱུན་དན་བར་ཆད་ཁ་བ་བབས་པ་ལྟར།།
སྒྲི་བྱར་ས་ཡོམ་བྱུང་བའི་གཏམ་དན་ཐོས།
མགྲོགས་པོར་ཁ་པར་སྐད་འཕྲིན་བཞུས་པ་ན།
དིང་རིའི་ས་ཡོམ་ཆེ་འཕྲིན་གང་སར་མཐོང་།
མི་མང་འཆི་ལམ་ཁྲིད་པ་ཡིད་རེ་སྒྲི།
ས་ཡོམ་དུག་ཆོག་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་དན་འོག།
རང་རིགས་སྤུན་རྒྱ་རྩམ་པའི་ཆོ་སྤྲོག་བཙོམ།
རང་བྱུང་གནོད་འཚོ་དན་པས་བདེ་སྤྲིད་གཏོར།
སྤྲི་སྤྲིར་གང་ལའང་ཆོ་སྤྲོག་འཇབ་ཆོལ་ཐོག།
ས་ཡོམ་གོད་ཆགས་ངར་ཆད་འཕྲད་པའི་ནང་།
ང་སྤྲོབ་ཁོ་སྤྲོབ་གཏུང་འཕྲོད་ས་གཞིས་ཁེངས།
གཞོན་དར་རྒྱན་གསུམ་འཆི་མའི་གནས་ནས་བྲལ།
པ་མ་མེད་པའི་དུ་སྤྲུག་རི་ཤོང་ལྷང་།
ཁྱུང་གོ་བྱང་ཁྲག་ཏར་གི་དབུ་ཁྲིད་འོག།
གནོད་འཚོ་ཐོག་པའི་མི་དམངས་བཅོམ་བཙང་བས།
གོགས་སྒྲིབ་དངོས་ཐོག་ཟད་མེད་ཆར་ལྟར་པབ།
གནོད་འཚོ་ཐོག་པའི་དིང་རིར་དྲོད་འོད་འཕུར།
དིང་རིའི་མི་དམངས་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་རོགས།
ཏར་དང་རྒྱལ་ཁབ་བཀའ་འདྲིན་ཆེན་པོའི་འོག།
ས་ཕྱོགས་གང་ས་གཟིགས་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཆོས།
རྒྱ་ནོར་དཔལ་འབྱོར་རོགས་སྤྲོད་སྐར་ལྟར་བཟ།
སང་ཉིན་ཉི་མ་དེ་ལས་དྲོ་སྤྲོད་ལྟར།
ཐུག་གི་ཐུན་པ་ག་ལེར་ཡལ་འབྱོར་བས།
ས