

དབུངས་ཀྱི་ང་ཚོ།

མི་ཆོ་དང་སྐྱོན་དག་ཁ་བྲལ་ན་འང་།
ཆོར་བ་ཁྱོད་དང་ལྷན་དུ་སྤོང་ནས།
མུ་མཐའ་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་དེར།
འབྲུམ་འབྲུམ་བྱས་ནས་ཡོད།
ཕྱི་ནང་གི་ཆོར་བ་རབ་རིབ།
ཁྱོད་ཀྱིས་བསུས་ནས།

འཇུག་དཔུལ་ལེར་ལྷན་ནག་གི།
རི་བོ་བརྒྱལ་ནས་ཡོད།
སེམས་ཀྱི་ནོར་བུམ།
སྐྱོན་དག་ལ་བསྐྱེམས་ནས།
ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེ་བྱེད་དང་།
མཛེས་པར་མཚོད་ཀྱིན་ཡོད།

དབུངས་ཅན་ལྟ་ལོ་ལགས།
གསོལ་བ་བཏབ་ནས།
མགིན་པའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེལ་ན་སྐྱེམ་གྱིན།
ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་མེས་པོའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོར་ནས་ཡོད།
། དབུངས་ཞི་བ། །



ཐེམ་ཡེ་ཤི་ཀྱེ་ལྟོ་ལ། ཡུ།

སྐྱོན་ཀྱི་སྐྱེ་མ།

2025ལོའི་ཟླ་བ་7པའི་ཚེས་18ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

པར་རྩིས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

གངས་འདབས་ཀྱི་
མཛད་སྤྱོད་མ།

སྐྱུ་ལྷང་ཁྱུ་པར་
མེ་རྟག་འཇུག་ཁ་དོང་པོ།
ཐོད་དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་
གཡུ་བྱའི་ཕ་རྒྱུན་བསྐྱར་སྒྲིག།
ལས་ཚུལ་བསམ་ཅིས་གནག་
སྐྱེམ་སྐྱེན་མ་འཇམ་འབྲུག།
ནག་སྐྱུ་པོའི་ཐེ་མར་འོད་ཀྱི་
ཟེར་མ་རང་འཕྱོ།
བཞེན་པད་མའི་འདབ་དོགས་
བྱང་བའི་སྐུན་བྱང་ལྗེ་མ།
དམར་མཁུར་ཆོས་ཆའ་འགྲིག་འགྲུམ་
པའི་བྱར་དོགས་ཡག་ལ།
ཞལ་མཚུ་སྐྱོས་བྱམ་པར་ཆོས་ས་
དཀར་དར་སྐྱེད་འཐེན་དབུས།
སུབ་སྐྱེ་ལྟེ་རྒྱུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་
གཤོག་སྐྱེ་འཇེབས་པོ།
དག་སྐྱེ་དབུངས་ནང་དུ་ཆོར་
བའི་དབུངས་ན་སྐྱེན་མོ།
ཆོག་དག་སྐྱོས་ལྟེ་ཉིག་དག་གི་
གསེར་སྐྱེད་བརྒྱས་ནས།
འཇུག་དཔུལ་བའི་དང་ནས་
སྐྱེད་ཆེད་མེད་ལེན་མཁུ།
སྐྱོན་མཐོ་སྐྱེད་མཛོངས་མ་དྲི་ཟེའི་
ན་ཆུང་གཙུག་རྒྱུན།
བང་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་བརྒྱུད་
ལུན་ཆབ་ཀྱིས་བཀྲམ་འདྲར།
དཀར་པོ་འཛིན་ཆའ་འགྲིག་དུང་
དཀར་ཐོལ་ཀྱིས་འབྱུང་ཅིང་།
གོས་དར་ཟབ་དཀར་དམར་
སྐྱོད་སྐྱོད་རན་ཀྱིས་བསྐྱེལ་དུས།
སྐྱོང་ལྟ་ལྟ་གོང་གི་མཛོངས་
མའི་བཞེངས་སྐྱེད་འབྲུལ་སོང་།
བྱག་པད་མའི་འཕྱི་ཤིང་རིང་
སྐྱོང་ལང་ཆོ་རྒྱལ་པར།
ཕྱང་བྱིབས་མཛོངས་མཛོངས་མའི་
ཡལ་གའི་ཐོལ་ཀྱིས་གྲོལ་ཅེར།
མཉེན་སེན་དཀར་འདབ་མར་རྒྱ་
བའི་འོད་མདངས་བྱུགས་པའི།
གངས་གཙང་ཆབ་བཟུར་
འགྲམ་ཁྲིལ་གཞུང་སྐྱོང་གི་
མཛོངས་མ།
ནགས་སྐྱུག་མའི་ལུས་བྱང་ཕ་
ལྷུ་མཛོངས་པ་རང་འབྲུབ།
རྒྱུང་སེལ་བསྐྱེལ་ལྟར་གར་
སྐྱེལ་ལྷུ་འབྲུག་ཅེན་པར།
ཡིད་ཞེན་ཆགས་ཆང་སྐྱོས་སྐྱོང་
སྤྱོད་སྐྱོད་ལྟེ་མིག་བྱང་།
གྲོས་མ་བསྐྱེལ་ལས་ཀྱིས་འདྲ་
འཛོམས་གར་སྐྱེལ་སོ་མ།
སེམས་གངས་དཀར་མེ་རྟག་
ཁྲིལ་གཞུང་ཟེའུ་འབྱུང་གོང་མ།
གཤེས་བལ་འཇམ་གོས་དཀར་
མ་བཅོས་ལྷན་སྐྱེས་
འདྲིང་འཛོ།
མཛོངས་ཆོག་སྐྱེད་ཉིག་ཉི་ཟེའི་
གཟི་བྱིན་འཛོར་བའི།
གངས་རྒྱུ་འཕྱོག་མཛོངས་མ་
མཐོ་བོད་གཞུང་ན་ཡོད་དོ།
། དབུངས་ལྟོ། །

སྐྱོང་ཉེ་མ། ང་ལ་ཕྱིར་མིག་འཕེན་རྟགས།

མལ་ས་བདེ་བདེ་ཡི་སྐྱོང་ལ་སྐྱོད་ཀྱིས་བསྐྱར་ན། དཔེ་
བཅེ་བའི་སེམས་ཀྱི་བ་སྐྱེལ་འདི་འབྱུར་གྱིན་འདུག། བ་
སྐྱེལ་འབྱུར་བ་འདི་སྐྱེར་བཏང་ཅོམ་མ་རེད། དྲག་ཏུ་འབྱུར་
གྱིན་འདུག། དེ་ནི་ཁྱོད་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་བའི་མེ་རྟག་
བསྐྱེལ་མ་དེ་ཡིན་སྤྱོད་ལ། དེ་ནི་ཁྱོད་ལ་གཏད་པའི་ཅེ་གཅིག་
གི་སྐྱོ་ཁ་དེ་ཡང་ཡིན་སྤྱོད།
ཁྱོད་ཀྱི་བཅེ་བའི་སེམས་ཀྱི་དོ་ས་ན། དཔེ་དུང་བའི་ཡིད་
ཀྱི་མེ་རྟག་དེ་བཞེད་ན། ཅི་འདྲའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྒྱལ་བ་
གསར་པ་ཞིག་དང་ཅི་འདྲའི་ཡིད་སེམས་དགའ་བའི་ཆོར་བ་
གསར་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱུང་མིག་གི་བདེ་ས་ནས།
ང་རང་བོར་སྐྱོང་མེད་ན། སྐྱོན་ཁར་ཁྱུང་ཁྱུང་ཁྱུ་ཡིས་བསྐྱར་
སྤོང་བསྐྱེལ་ནས་མོན་ལུལ་ལ་ལོག་པ་ལྟར། ཆོས་སྐྱོད་སྐྱོང་
ལུན་པའི་བྱིས་བཟང་ཞིག་ཏུ་འགྱེས་བཅེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་
འཛོ་བ་སྐྱོད་པོ་ཞིག་རོལ་ཆོག། དེ་ཡང་འུ་གཉིས་ལ་དབང་
བའི་འཛོ་བ་དང་འུ་གཉིས་ལ་དགོས་པའི་བདེ་སྐྱོད་ཅིག་ལ་
ཅིས་ཀྱང་བཅེ་ལོས་ཆོག།
ན་ནི་དབུང་དུས་ཀྱི་སྐྱེད་ཁ་ནས། འུ་གཉིས་སྐྱེད་འཕྲད་
བས་པ་ནས་བཟུང་། དཔེ་སེམས་པའི་ནང་གི་ཡངས་ས་ན།
ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་ཞལ་ལྟར་མེད་དང་། ང་ལ་བཞད་པའི་སྐྱོང་ཆ་
སྐྱོན་མོ་དག། ད་དུང་དཔེ་སེམས་པའི་སྐྱོང་ནས་བཞེད་ཀྱི་
མེད། འདི་ཡང་འུ་གཉིས་སྐྱོན་ཀྱི་ལས་དབང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་
པར་ཅིས་ཀྱང་མཚོན་ཡོད་ལ། འདི་ཡང་དཔེ་སེམས་པའི་ནང་
ཁྱོད་ཉིད་བོར་མ་སྐྱོང་བ་ཞིག་ལོས་ཡིན། དཔེ་ཕྱིར་དཔེ་ཡིད་
སེམས་ན་ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཕྱ་རགས་གསལ་ཕ་ལེར་
འཆར་གྱིན་ཡོད།
སྐྱོང་ཉེ་མ། ང་ལ་ཕྱིར་མིག་འཕེན་རྟགས། ཁྱོད་མ་འཕྱོ།
ཁྱོད་སོང་ཟིན་དུས། ང་ལ་ཅི་ཡང་འཕྱོང་བ་སྐྱོང་པ་ལྟར། གང་
ཡང་ཐོས་རྒྱ་མེད་པ་ལྟར། དཔེ་འགྲུམ་ལ་སྐྱོང་པར་ཆགས་འཕྱོ།
ཁྱོད་ཀྱིས་བཅེ་བའི་མིག་གིས་ཕྱིར་མིག་རེ་འཕངས་ན། དཔེ་ཡིད་
སེམས་ན་སྐྱོང་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་དང་། དཔེ་ལུས་སྐྱེད་ལ་བདེ་བའི་
ཆོར་སྐྱོང་ཞིག་ད་གཞོད་སྐྱོད་ཡོད། ཁྱོད་གནས་གཞན་ལ་ཐོན་
དུས། དཔེ་ཡིད་སེམས་ན་བཞེད་མི་སྐྱེད་པའི་ཆོར་འདྲ་ཞིག་སྐྱོ་
ཡོང་ལ། ཁྱོད་མི་གཞན་དང་འགྲྀགས་དུས། དཔེ་ལུས་སྐྱེད་
ཡོངས་ལ་བཞོད་མི་སྐྱེད་པའི་ན་རྒྱག་ལྟོག་མ་ཞིག་ཡང་ཡོད།



སྐྱོང་ཉེ་མ། ང་རང་བསྐྱེད་རྟགས། འུ་གཉིས་སྐྱེད་པ་ནས་
སྐྱེད་པ་ལོ་ནས་ལོ་མཐུད་དེ་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་སྤོང་ཡོད་མོད།
མཐུག་གྲུབ་ཁར་འདི་ལྟར། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་ཐེངས་གཅིག་མེད་
པར། གང་ཡང་བཞད་རྒྱ་མེད་པར། འཇམ་ཐིང་དེར་མེད་པར་
གྱུར་ན། དཔེ་འཛོ་བའི་ནང་ཁྱོད་མེད་ཅེས་པའི་ཐ་སྐྱོད་འདི་
ཅད་ནས་གོས་ཀྱིན་མི་འདུག་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅིས་ཀྱང་ང་རང་
བསྐྱེད་རྟགས། ང་ཡང་ཤ་ཟད་རུས་ལ་སྐྱེད་ཀྱང་། སྐྱེད་ཀྱིས་
སྐྱེད་པའི་རེ་འདུན་ཉིག་ཅིག་བཅངས་ཡོད། འུ་གཉིས་མཐུག་
གྲུབ་ཁར་ཁྱོད་ཀྱིས་གནས་སྐྱེལ་ཅོམ་ལ་མ་སྐྱོས་པར། ང་རང་
བསྐྱེད་པའི་དམ་སྐྱོན་འདུན་ལ།
དེ་ནི་ཉེ་མ། ཁ་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ་བསྐྱེལ་ན། དགོང་ཀ་
རེད་རན་འདུག་ལ། ཉེ་མ་ཡང་རྒྱུ་རན་འདུག། ངས་ད་དུང་
སྐྱེད་པའི་མེད་པའི་གནས་མལ་འདི་ནས། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་དེ་
བསྐྱེལ་ནས་ཉེན་གཅིག་ཉིག་ཉིག་བྱུང་སོང་། འོན་ཀྱང་ཡིད་
སེམས་སྐྱོད་གོས་པ་ཞིག་ལ་ནི། ད་དུང་གང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མེད་
པ་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་དེ་ཁོ་ན་རེད་ལ། ཕྱིར་མིག་ཅོམ་མ་
ཟད་མའི་ཕྱི་བ་གཟུགས་ཅོམ་ཡང་མཐོང་ཐོས་མི་འདུག། ང་ནི་
སྐྱོ་བ་འཛོད་རྒྱ་མེད་པར། སྐྱོ་བའི་ཆོར་འདྲ་ཡོད་ཅོད། སྐྱོན་
དག་གི་གཟུགས་སུ་ཕབ་ནས། རྒྱས་མེད་ཀྱི་འཛོལ་མོ་ཞིག་ལ།
འཕྱིན་པ་དག་གཅིག་ཀྱང་ལྟོག་མེད་པར། ཆ་ཆང་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲུམ་
དུ་བསྐྱར་ན་འདྲོད་ཡོད།
ངས་ད་དུང་རྒྱས་སྐྱེད་ཡོད་དགུ་བཏོན་ཏེ། རྒྱུང་རིང་གི་
མཚམས་སྐྱོན་བཟུང་སྐྱེད་ལ་བསྐྱེལ་ཏེ། དགོང་ཀའི་རྒྱུང་
འཛོལ་གཡོ་བའི་ཉམས་ལ་ཅེར་ནས། ལུན་ནས་སྐྱེད་བཞེན་པ་དེ་
ནི། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་འཇམ་པོ་དང་། བཅེ་བས་སྐྱེད་པའི་སྐྱེད་
བྱུར་ཁྱུང་གཉིས་ཡིན་པ་ལས། གཞན་འདི་དང་འདི་ཞེས་གང་
ཡང་སྐྱེད་པའི་འདུན་པ་ཅད་ནས་མེད།
སྐྱོང་ཉེ་མ། ཁྱོད་མ་ཕེབས་རྟགས། ང་ལ་ཕྱིར་མིག་རེ་
འཕེན་རྟགས། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་མེད་ན་ང་རང་འཇིག་རྟེན་
འདིར། གསོན་པའི་སྐྱོང་པོ་དཔེན་ལ། ང་ལ་འཛོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་
ཅི་འདྲ་ཡག་པ་ཞིག་བྱུང་ཡང་། འཛོ་བ་ལ་ཕྱོ་བ་ལུན་པའི་སྐྱེད་
སྐྱེལ་ཆོགས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འདུག། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱེད་
རྟགས། ངས་ཀྱང་རྒྱུ་བ་དང་ལོ་ནས་ཁྱོད་ལ་བསྐྱེད་ཆོག།
། སྐྱོན་རྒྱུང་མེད། །

ནམ་རྟོག་གི་ཞལ་ཆབ།

སེམས་ཀྱི་བཞེན་པོ་ཞིག་ནས་སྐྱེར་ཡང་མཛལ་བའི།
ནམ་རྒྱ་བསེལ་བའི་ཀུན་རྟོག་དཀར་ལེར་དམར་ལྗང་།
སྐར་མ་སྐྱོན་དུག་ཤར་བའི་ཉི་མ་ཞིག་ཏུ།
སྐྱར་བའི་ཤོག་དཀར་དོས་སུ་མེན་ཅམ་འབྲི་འདྲོད།

ལྟ་པའི་དབུངས་ལྟོ་ལྟོ་མོ་རང་ལུལ་ལོག་ཆེས།
དབུར་གསུམ་སྐང་གི་མེ་རྟག་རྟེན་ཚུལ་དག་དང་།
སྐྱོན་གསུམ་སྐྱོང་ལོ་འཕྱོར་བའི་སྐྱོ་སྐྱེལ་ལེན།
གྲོང་གསེབ་སྐྱོ་པོ་ཞིག་གི་ཕྱི་ནང་མཛོན་གཞག།

ཞི་འཇགས་དཔེན་གནས་ཤིག་གི་ཆགས་ཚུལ་དུན་ན།
བཅེ་བའི་སྐྱེད་རིང་ནང་གི་གཤམ་ཆོག་འདི་དག།
སྐྱོན་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱལ་བའི་ཁྱུང་ཆོན་ཞིག་ལ།
དབུས་ཀྱི་རི་དབང་འདྲ་བའི་མི་དེར་སྐྱེར་འདྲོད།

ཆོག་གི་སྐྱོན་རྒྱུང་ནང་གི་འཇམ་འཛོན་སྐྱེད།
ཆར་དང་ཉེ་མའི་གྲོང་གི་དབྱིངས་ནས་མཛོངས་ཀྱང་།
གཙང་པོ་དང་ཀྱིས་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ན།
ཞེས་མེད་གཞུང་དན་གྲོགས་ཀྱི་གཤིས་དང་མཚུངས་སོ།

སྐྱོན་མཐུག་རྒྱུང་བའི་ཤར་སྐྱེན་བར་གཟན་ཅིང་།
མི་ཆོགས་འབྱུར་བའི་རྒྱུ་པ་མཐོང་ཐེངས་རེ་ལ།
དུན་གྲུང་ཁྱུང་ཀྱིས་མཉན་པའི་བཅེ་བ་ཅན་པོ།
ཆོག་དང་ཐ་སྐྱོད་ཅམ་ཀྱིས་མཚོན་ཐབས་བྲལ་སོང་།

འདི་ནས་གསེར་སྐྱོངས་ཞེས་པའི་ལུལ་ཞིག་དུན་དུས།
མཚོར་འབྲུངས་པ་སྐྱེད་འདྲ་བའི་ཞི་འདྲང་ཞིག་གིས།
ལས་དབང་སྐྱེལ་ཀ་མཉམ་པའི་སྐྱོན་འདུན་ཁྱུང་ཏེ།
འཁོར་བའི་མི་གཉིས་འཕྲད་པའི་སྐྱེལ་ཤིས་ཡོད།

མི་ཆོའི་འབྲུལ་བཞུང་གཅིག་གི་འཛོ་བའི་ནང་དུ།
སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱེད་བཙོལ་སའི་སྐྱོང་གྲོགས་དེ་ཉིད།
འཇིག་རྟེན་ཤིལ་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེད་ཆོགས་ལས་ཀྱང་།
རིན་ཐང་ཆེ་བར་འདྲོད་པའི་སེམས་འདི་འབྲུལ་མེད།

སྐྱོན་བྱང་གཤོག་ནག་འབྲུག་པའི་བདེ་རིས་འོག་ནས།
ཐན་རྒྱུང་སེམས་སུ་བག་ཆགས་སྐྱེད་ཆོགས་བྱར་ཏེ།
གཞན་ཤིང་མཛོན་སྐྱེད་ལུན་པའི་ཉེར་བཞེད་ལང་ཆོ།
ཆོ་ལུས་གཅིག་ལ་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེལ་ཡིན་ཟེར།

ཡིད་འོང་སྐྱོང་གི་གཞི་མོ་བཀྲག་མཚམས་མཚོང་།
བཅེ་བའི་བྱར་མིག་མདའ་མོ་འཕེན་ཆོད་མ་ཟེན།
འདི་འདྲའི་ལོ་རྒྱུང་པོ་ཁད་ཀྱིས་ཐོགས་དོན།
པན་རྒྱུན་དུང་བ་ཟབ་པའི་དན་རྟགས་ཡིན་ནོ།

སྐྱོན་མཐའི་སྐྱོན་དཀར་འདབ་མ་འབྲུག་གིས་བཟུང་དུས།
ཁྱུང་ག་མོན་ལུལ་འགྲུམ་པ་ལས་ཀྱི་མི་ལམ།
སྐྱོན་དུས་ཀྱིས་བཟས་པའི་ས་གཞི་སྐྱོ་བོ།
བདག་གི་སྐྱོན་དག་འབྲི་སའི་ཐང་སྐྱོང་རེད་བཞག།

བྱམས་དང་སྐྱོང་ཐེད་སྐྱོན་བྱང་ཉེ་བར་སྐྱོགས་པའི།
ཡིད་ཀྱི་སྐྱེལ་སྐྱེད་བའི་འཇུག་དཀར་སྐྱེད།
གཟུགས་མེད་ཀུན་ཏུ་རྟོག་པའི་འཇམ་རིས་འདི་དག།
ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་བསྐྱར་བའི་ཤེས་པ་བསྐྱེལ་རྟགས།
། སྐྱེལ་ལྟོ། །