

ཡཱ་ཤ་བཟུང་པའི་ལང་མོ།

གངས་མེད་ཉན་ཞག་བཅའ་ནས་གཞིག་ཏུ་བྱ་།
 ལྷན་པའི་ཁ་ཕྱོགས་དེས་ཀྱང་ནང་མེམས་ཆོང་།
 མེད་དང་ཆོག་གིས་མ་མཆོད་ཁེད་ཀྱང་ལས།
 ཞེད་པའི་གཞས་ཆོགས་ཉན་ཏེ་གཞིག་ཏུ་སྒྱུར།
 བས་ལྡེའི་འགྲལ་པ་ཞུང་ཁྲོད་ནས་སྒྲ་བརྒྱད་པ།

རང་ལ་དབང་བའི་དུས་ཚོགས་དུམ་ཕུ་ཞིག །
 དུམ་ཁྲེན་གྱི་རིམ་སྒྲོལ་ནས་མཐའ་ཡས་བའི། །
 ཟླ་བ་བརྒྱད་པའི་འཇུག་ཤོག་བདག་དང་ཉི། །
 བཙུག་མོད་མི་ལམ་བཀལ་བ་སྒྲོལ་བ་དང་། །
 བ་བཅོས་ཆུག་སྒྲེས་བཅེ་བ་དབྱ་རྩྭ་བྱང་། །
 པ་དེ་ཚོགས་སུ་རང་བ་བདག་ཡིད་དེས། །

ཉིད་པའི་མེ་ལོང་བཞིན་དུ་ཉིད་དུ་སྐྱུག།
 ཉོན་ལྷ་བརྒྱད་པ་འདྲ་བའི་མཛེས་སྐྱུག་ལ།
 ཉིད་དང་བཅོམ་བའི་རྩྭ་སྤྲོད་ཡང་ཡང་འཕྲུད།
 འདང་ཞེན་རིང་མོ་ཞིག་གི་བར་གསེང་ནས།
 ལྷ་བརྒྱད་པའི་ལང་ཚོ་གསལ་ཞིང་འཛེར།
 །འཕམ་འོད་གསལ།



པར་རྫོང་གཙུག་ལག་ན་པ། མིག་དམར་རྟོན་གྲུབ།

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

စံပယ်မေဂျီဂြိုဟ်ဒေါ့ဖျာ

ཏྲན་གྱི་སྒྲུ་ལ།

2025ལོའི་ཟླ་བ་8པའི་ཚེས་22ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

ལྷ་བ་བསྐྱད་པའི་
གཞུང་ཆེད་།

དབྱར་ཁའི་སྤྱང་ལ་འཆར་འཆར་སོང་སྟེ།
རང་སེམས་སྟོང་ཅིང་དལ་བྱར་གནས་ཏུས།
སྟོན་ཆོག་མགུལ་རྒྱ་ཆེ་ཞིག་བསྐྱས་ནས།
དབྱངས་ཅན་མ་ཁའང་འགྲོ་རྒྱུ་འཆོལ་ཡོད།

རྒྱུད་མེད་པ་ལྟུང་ལ་བྱུང་བ་འཁོར་འཁོར།
 ལྷེན་ལྷེན་ལུས་ལ་མེ་ཉྟག་བཞད་བཞད།
 མེར་འདྲའི་དབྱངས་ལ་བདག་ཀྱང་སྟོ་སྟོ།
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་མའི་རྣང་བརྟན་མཆར་བ།

འདབས་ན་འབྱུལ་བ་མ་དྲོས་མཆོམ། །
 མཆོལ་རང་འཁོར་ང་རྒྱུད་དཀར་པོ། །
 གཞུགས་བཟང་ལང་ཆའི་མཛེས་པ་དོམ་ནས། །
 བལ་བའི་ཡིད་འདི་དབང་ཟེད་འཕྲོགས་སོང་། །

བྱ་ལྟར་ལོ་མའི་བསེལ་ལ་ཁེན་བཞིན། །
 བྱང་རིང་ཆུ་བོར་མིག་གིས་ལྟ་དུས། །
 མོལ་བྱང་སྟན་ཆོག་ངག་ལ་ཁྱར་ཁྱར། །
 འཆོ་བའི་མལ་ནས་སྤྱིང་ཅིག་མཐོང་བྱང་། །

ལྷ་མོའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཡིད་ལ་བྲན་བྲན། །
མདུན་གྱི་ལམ་འཕང་འཛེམས་མེད་བཞྱོད་བཞྱོད། །
གོ་མ་མཆོམས་མེད་པར་སྟོན་ངག་འབྲི་འབྲི། །
བདག་པོ་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་སྒྲུབ་ཆགས་ཡོད། །

བཅེ་བའི་མེམས་ལ་གཡོ་སྤྱོད་གསེང་། །
 རྒྱུང་བའི་ཉམས་སུ་བསྐྱེད་དཔེ་བ་། །
 ཞེན་པ་འདྲིས་པའི་མཛོལ་མཐུན་སྤྱིང་ལྷུག །
 དབྱངས་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་གསལ་ཅོང་གཞོངས་དང་།

འདི་ནང་དང་ཁེར་རྒྱུ་འབྱུང་པོའི། །
དགའ་སྤྱིའི་སྤྲུག་ཞུས་ཏེ་ཅང་མོད་པས། །
སྟན་དང་མི་སྟན་གྱི་ཚོད་དཀའ་ཡང་། །
ལན་ཅིག་བཞེས་པས་ཐུགས་ལ་གསལ་ཡོང་། །

ཁིར་རྒྱུད་གོམ་པ་རྒྱུད་འིང་སྒྲིལ་ནས། །
 སྤུགས་ཀྱི་འདུན་མར་འེབ་འཆར་ཡོད། །
 ལས་ཀྱི་ལམ་ནས་འཆིབ་ལས་གཞན། །
 གང་དུ་འཕྲད་ཀྱང་སྤིང་རྣོབ་མ་ཁྱུ། །

འཕྲུལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

དབྱར་ཉི་མོ།

ང་ནང་ས་ཞོགས་པར་གྲགས་པོ་ཞིག་གིས་
 གྲང་འཕྲིན་ནང་ཡི་གེ་བསྐྱར་ཡོང་ལྟེ། ཅི་ཡིན་
 འདི་ཡིན་ཟེང་པར་དེ་རིང་དབྱར་ཉི་ཤུག་ཆེས་
 འདུག་ཟེར། དེ་ལྷན་ངས་ལེ་ཐོ་ལ་བརྟམ་པ་ན།
 ཁོ་རང་འཆུགས་མི་འདུག། དེ་རིང་ཉག་ཉག་
 དབྱར་ཉི་ཤུག་ལ་ཁེལ་འདུག། ངས་གྲགས་པོ་
 གང་དེར་“ཨ་ཨ་”ཞེས་ལན་ན་ཅང་སྐབས་པ་དེ་
 ཞིག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མ་བཤད། བསམ་
 དབང་དྲན་ཡོང་ཟེང་པར་སྒྲི་བྱུང་ང་ཆོ་སྒྲུབ་
 མོང་ལ་དབང་བའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་པང་དུ་
 དབྱར་ཉི་ཤུག་ཆེས་པ་ཤེས་འབྲལ། རེ་ཞིག་
 ངའི་དྲན་ཤེས་ཡོང་ཆོང་བག་ལ་འབྲུམས་ཏེ་
 ཡུང་ཙམ་ལ་རྟང་དེར་ལྷུས་མོང་། དངོས་
 གནས་དུས་ཆོང་ནི་ལྷུར་པ་ལ་ཨང་། དབྱར་ཉི་
 ཤུག་ཆེས་པ་དེ་དུས་ལ་སྒྲིབས་བྱུང་།

དན་ནང་ས་ན་མ་གསལ་ལ་ཐག་ནས་ཆར་པ་
 འབབ་ཀྱིན་འདུག། ཇི་ལུང་ཡོད་ཆད་སྤྱུག་པ་སྤྱུག་
 བུ་མས་ནས་ཆར་པ་འབབ་ཀྱིན་འདུག། སྤྱིར་ན་
 ང་རང་ཆར་བ་ལ་དགའ་པོ་ཞིང་དྲགས་ཡོད། དྲག་
 ཆར་ཅང་ཅང་ཆེན་པོ་འབབ་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཆོ། ང་
 རང་ཆར་ཁྱོད་ཏུ་འབྱེང་ས་ནས་ངོ་གདོང་ཕྱི་པོ་
 ཆར་ཐེགས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་བུུག་པར་རབ་ཏུ་སྤྱོད་ཁོང་།
 ཆར་ཁྱོད་ནས་བྱིས་པ་བསམ་མེད་ཅིག་དང་འདྲ་
 བར་མེད་དགོང་ཀྱིས་མཆོང་རྒྱུག་བྱེད་པར་མེར་

ཏུ་མོས། ལྷ་མཚོ་དམིགས་པས་པ་ཅི་ཡང་
 འདྲེན་ཏུ་མེད་ན་ཡང་། ཇི་ཡིད་དབྱེད་ཉི་ཤུག་
 ཡིན་པ་ཤིས་ཟེས། ཆར་པ་ལ་འདད་ཡིག་མེད་པ་
 ཞིག་ཏུ་ལྷར་འདུག། མག་ཞིར་བདེ་བ་དང་ལྷག་
 པ་ཤས། ལྷ་བ་དང་མྱོད་རྒྱ། འདུ་འབྲེལ་དང་
 སྤོབ་ཤོར་པ་ཆས་ཅི་ལྷ་མཚོ་དམིགས་པ་ཤས་པ་མྱོད་
 པ་མིན་པར་འདུག་པས་མཁའ་རྒྱས་འདུག་ཅིང་།
 འཕྲོ་བྱར་རྒྱས་ཁ་རྟོག་གིས་བྱུང་འཕྲོ་བའི་མི་
 ཞིག་དང་འདྲ་བོ་འདུག།

ལྷ་དེའི་ཆུ་ཚོད་དང་ཕྱེད་ཀ་འི་
 རྟེན་དུ། རང་པོ་ཡང་འདུལ་མཆོག་མ་ལྟོགས་
 མང་། དེའི་སྒྲུབ་ལྷའི་ཐུགས་སྒྲུག་ཏོར་པར་
 ཉི་མ་མང་པོ་མེད་པ་མ་ལུང་སྒྲུབ་མྱིང་གི་
 པོད་དུ་སྒྲིག་ལྟར། དེད་ཅག་སྒྲུབ་ཐོག་ས་རྒྱམ་
 བྱེད་ཅག་ཡུང་དུ་རྒྱུན་པོའི་གར་ལྷོགས་སུ་
 མང་དུ་རྒྱུག་པར་མོང་། ལམ་པར་ནས་སྒྲུབ་
 ཐོག་ས་དག་དང་མཉམ་དུ་བཟུང་ཕྱེད་པར་ཆེད་
 འཛོ་རྩ་ཆོག་ས་ཤེས། ལས་ཀྱི་པར་དག་མེད་
 བས་ཀྱང་ཁྱེད་བརྒྱུད་ཅིང་གི་པར་པ། རྩ་སྒྲུབ་
 པའི་ལས་སུ་བྱ་བ་འདར་སྒྲུ་རྒྱང་ལམ་གྱིར་བུ་
 པས་ཆོག་ས་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་བདེ་ལྟག་
 ཡང་བརྒྱབ་ས་ལུབ། དུ་ཆོག་ས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷོ་
 དག་གིས། རྒྱུད་ཅིག་མར། དཔལ་དུ་བ་ཡོང་
 ཆད་ལུལ་མེད་དུ་བརྟན་ཞིང་། ལྷུང་པ་མཐམས་

ཅད་རྟེན་མེད་ཏུ་བྱེད་འགྲུ་ཡང་། དེ་མེད་
དབྱར་ཉི་མུག་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་སྒྲུ་ཡུལ་
ནས་པར་རྟེན་ཐབས་མེད་པར་ཆོད་ཆོད་ལ་དབྱར་
ཡོང་ཞིང་། དབྱར་ནས་ཀྱང་མེས་པ་ཤར་ལུང་
ཤར་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྱོ།

སྤྱི་ན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉི་ཤོག་གཉིས་
 ཡོད་ཅིང་གཅིག་གིས་མིང་ལ་དགུན་ཉི་ཤོག་དང་།
 གཅིག་གི་མིང་ལ་དབྱར་ཉི་ཤོག་ཟེར། དབྱར་ཉི་
 ཤོག་ནི་ཁྱི་རྩ་དྲུག་པ་དང་དགུན་ཉི་ཤོག་ནི་ཁྱི་རྩ་
 བརྒྱ་གཉིས་པ་འདི་ཆོས་པ་ཉེར་གཅིག་ཉེར་གཉིས་
 དག་ཏུ་ལོ་ལྷར་ཆོས་དང་ཆོས་བཞིན་ཡོད་དེ་
 དགུན་ཉི་ཤོག་གིས་ཆེད་དུ་དང་ལ་དམིགས་ནས་
 བདེ་སྲིད་ལྷག་མ་ཞིག་མ་བསྐྱེད་ཀྱང་། དགུན་ཉི་
 མ་ལོག་ཤེས་ཉེན་མོ་ཅེ་རིང་དང་མཆོད་མོ་ཅེ་ལུང་
 དུ་འགྲོ་ཞིང་དབྱེད་ཀ་དང་དབྱར་ཁ་ཉེ་སར་
 འཁྲིད་ཡོང་བས་སྤོ་སྤོ་དང་དགའ་ལ་ལོ་ཞིག་ལྷན་
 ཡོང་། དབྱར་ཉི་ཤོག་གིས་ཀྱང་དང་ལ་གཟས་ནས་
 ལྷག་བསྐྱེད་འཕས་མ་ཞིག་ཀྱང་མ་བསྐྱེད་ཅོད་དེ་
 དབྱར་ཉི་མ་ལོག་ཤེས་མཆོད་མོ་ཅེ་རིང་དང་ཉེན་
 མོ་ཅེ་ལུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་སྤོན་ཀ་དང་དགུན་ཁར་ཁ་
 བག་ཅེ་ཉེར་ཕྱིར་འགྲོ་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ན་ལྷག་
 གྱིད་ཏིག་གི་པ་ཞིག་སྤྲོ་ཡོང་། ལྷག་ཏུ་ན་ཉིང་ལྷེ་
 ༡༠༧༥ལོ་ནས་བཟུང་སྟེ། ར་རང་ཅི་ཞིག་ཐོབ་
 སོང་བ་ལྷ་ལུས་དགུན་ཉི་ཤོག་ཆོས་དུས་སྤོ་བས་
 བརྟམ་གིང་། གང་ཞིག་ཐོར་སོང་བ་ལྷ་ལུས་
 དབྱར་ཉི་ཤོག་ཆོས་ཆོ་སྤྲོད་བས་གཏུ་མ་ཡོང་།
 ཞིབ་འདད་བརྒྱབ་ན། ༡༠༧༥ལོ་ནི་དང་མཆོད་
 ན་མི་ཆོད་བལྟམ་ལམ་རིང་མོད་ཁྲིད་ཀྱི་རབ་རིབ་
 མག་མོག་དང་ཨ་ཁྱོག་པ་ཁྱོག་གི་འཕུལ་སྤར་གིན་
 ཏུ་རང་བདེ་མི་ཆོད་དུས་མཆོམས་གལ་ཆེད་ཞིག་
 ཡིན་འདུག།

བི་གཞན་དང་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།
 དབྱར་ཉེ་ཨོགས་ནི་ལོ་འཁོར་རེ་རེའི་ཕྱི་ཟླ་དུག་པར་
 བས་རྒྱན་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་དུས་ཚོད་ལ་
 གྱི་འབྱུར་ཨོགས་ཅིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་དུ་འདྲི་
 མོད། དཔལ་བསམ་སྒྲི་ཇི་ལྟར་བསྐྱར་ཡང་།
 དབྱར་ཉེ་ཨོགས་ནི་ཉེ་མ་བྱང་བཤད་མཐར་ཐུག་སྟེ་
 ཨོ་བཤད་འགྲོ་ཚེ་པའི་བད་ཀྟག་ས་ཙམ་ཞིག་ཅི་
 བས་མ་རེད་དེ། དབྱར་ཉེ་མ་ཨོགས་ཉེན་ནས་
 བཟུང་སྟེ་ཉེན་མོ་ཇི་སྐད་དང་མཚོན་མོ་ཇི་རིད་དུ་

འགྱུར་འགྲོ་བ་ཁོ་ནས་ཀྱང་སེམས་སུ་པངས་
 སེམས་དང་བརྟན་སྒྲགས་མེད་པའི་མཁར་གཙོད་
 ཚད་མེད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོང་།

ད་ལྟའི་ཆར། བདག་གི་རི་མེ་ན་ཞིས་
 ལུབ་པར་ལུས་པའི་འབྲུག་རྩམ་ད་རྒྱུད་ལྷ་
 འཇགས་སུ་ལྷག་ཡོད་ཅིང་། རབེ་རྒྱུད་ཚལ་དུ་
 འདབ་མ་རྒྱས་མ་ལུབ་པར་ལུས་པའི་མེ་རྟོག་
 གི་ཐོད་ཡང་རྒྱུས་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱལ། ཉིས་
 རྟོང་ཆ་བཞི་མི་རྩ་བཅུ་གཉིས་པར་དབྱུང་ནི་
 མ་ཐོག་སོང་། དེའི་རྩེས་རས་གཏན་ནས་
 དབྱར་ནི་ཐོག་ཟེར་བའི་རྩམ་གཟེར་ཞིག་ཆོས་
 ལྷ་མེད་ན་བསམས་ཤིང་། དེ་ལྟར་མ་ལུབ་
 ཡང་དབྱར་ནི་ཐོག་ཆོས་པར་ད་རྒྱུད་ཡང་རྩ་
 བ་ཁ་ཤས་ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུང་པའི་རྟོང་
 བསམ་བྱས། ཡིན་ཡང་མི་མོ་ཉི་དོས་དང་རྩ་
 གང་ནས་བཟག་སེལ་གྱང་དེ་རྒྱལ་དང་མེལ་
 སོངས་ཀྱིས་བདར་ནས་ཟད་དཀོས་པ་ཞིག་
 ཡིན་པ་ནི། དབྱར་ནི་ཐོག་གིས་ཀྱང་གསལ་
 བཤད་གནང་བཞིན་ཡོད་འདྲ།

མ་འཁར་ནིལ་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉིན་
ཞག་མུས་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་
འིང་ནི་དབྱར་ནི་ལྷོག་ཡིན་པས། ས་སྒང་གི་
ལའི་ཐོག་ཉིན་མོ་ཆེས་འོང་ཞིང་མཚན་མོ་ཆེས་
སྤར་ཤོས་ཀྱི་ཉིན་མོ་གཅིག་ཕུ་དེ་རེད། མི་ཆོ་
གཅིག་གི་དབྱར་ནི་ལྷོག་དང་འདྲ་བའི་དུས་
ཆེགས་འདི་དང་ན་ཆོད་འདི། ཡང་ན་ལས་
སྐལ་འདི་དང་བརྒྱན་ནས། དས་སྟེ་བ་འདིར་
ལས་དབང་གིས་ང་ཆོ་མན་རྒྱ་དོ་ཤིས་མུ་
བརྒྱག་ཅིང་། སྤར་ཡང་ལས་དབང་གིས་ང་ཆོ་
གཏན་ནས་གཏན་དུ་ཁ་འཐོར་བཏང་བའི་མི་
དག་ལ། རི་པོ་རྩ་བའི་བདག་པ་ས་གཞན་
གཅེས་ཀྱི་བྱང་རྒྱབ་མཆོག་ཏུ་མེམས་བསྐྱེད་
ཀྱིས་གཞི་བབྱང་སྟེ། རྣམ་དག་དྲངས་གཙང་
གི་སྒྲོན་ལམ་དེ་ཁ་མེད་པས་མཚམས་སྦྱར་
གཏིང་འིང་བའི་མཚན་མོའི་གདུག་རྒྱབ་ཐོང་
ནས་ང་རང་ལུ་མམ་དུ་ཆས་འཕྲོ་དགོས་ཀྱང་།
དཔེ་སྟོང་ཉི་ཤེས་ཁྱོད་ཅག་ཁོ་ན། ཉི་ཤོད་
དང་ཁ་ཐག་མེ་རི་དུ་མི་འགྲོ་བའི་སྒྲོན་ལམ་
བཏབ་དང་འདེབས་བཞེན་ཡོད་ཨང་།

། བཞི་ཚད་ལྷ་བ་བྱགས་པ། །

