དབྱངས་གསལ་གྱི་བདག་པོ།

ཁྱེད་ཅག་ལྷག་བསམ་གངས་རི་དཀར་པོ་འོད་ཆེམ་ཆེམ་དུ་འཕྲོ་བའི་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྲུ་འདི་ནས། རྒྱ་སྐར་དབུས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཇི་བཞིན་མུན་པའི་ཡོལ་རས་ཤེད་ཀྱིས་འཐེན་བཞིན་པའི་དཔྱང་སྟེ་ཞིག ཁྱེད་ཅག་བྱམས་བརྩེའི་ཉི་མ་སེར་པོ་འོད་ལམ་ལམ་དུ་འཁྱིལ་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལྡིང་ཁང་ཞིག་ནས། མེ་ཏོག་ནང་གི་པད་མ་ཇི་བཞིན་དྲི་ངད་སྣ་ཚོགས་ཡུན་གྱིས་འཐོར་བཞིན་པའི་ཡིད་འོང་གི་མི་ཚོགས་ཤིག རིག་གནས་སྣ་མང་རིག་པས་དཔྱད་དེ་ཤེས་བྱའི་ཚོམ་བུ་ལག་ཏུ་ཐོགས་ནས་ང་ཚོ་སྟེ། ཕ་མ་མ་གཏོགས་མི་ངོ་མི་ཤེས་ལ་སྐྱིད་པུ་མ་གཏོགས་ས་ངོ་མི་ཤེས་པའི་འཁྲོག་ཕྲུག་སྐབས་ལུག་ཏག་ཏག་ལ་དཔྱིད་འགོ་མའི་མེ་ཏོག་ཇི་བཞིན་ལེགས་སྐྱེས་སུ་བཞེད་ཡོད།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ང་ཚོས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་ཕུལ་བའི་དཔྱང་སྟེ་ཁོང་ཅག་གི་བྲུང་ནས་འཆར་སྣང་གི་ཁེངས་པའི་ཕྱིས་དུས་ལ་འོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྒོ་མོ་ཕྱེ་ཡོད། ང་ཚོ་ནི་རྩྭ་ཐང་ནས་ཡོང་ཞིང་རྩྭ་ཐང་ལ་གོམས་ཡོད་པས་ཀོ་ཀྱིང་ལྷ་བུའི་སེམས་པ་ལ་ནེམ་ཤ་མ་བབས་པ་དང་གཟན་ཤམ་ལྷ་བུའི་ན་བཟའ་ལ་སྐྲ་རགས་མ་བཅིང་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགེ་རྒན་ཚོར་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་བློ་དང་རྒྱང་རིང་གི་ཕུགས་འདུན་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་གཤིས་སུ་མངའ་བའི་རྒྱུ་སྦྱོར་ལ་རྟོག་ཞིབ་མི་གཏོང་བར་མ་ཟད། འཕྲོག་པ་ཚོའི་རང་གཤིས་དྲང་མོ་ཡིན་ནི་རེད་ཅེས་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་པ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་དང་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་སོགས་གླེང་། དུས་ཡུན་ག་ཚམ་འགོར་བ་མ་ཤེས་མོད། དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་ཀ་ཁ་འདོན་ཀློག་གི་སྐད་མོ་དབྱངས་ཀྱིས་གོམས་ལོབས་སུ་ཡོད་པའི་རྗེ་བོའི་ཤུག་སྒྲ་ཟིལ་གྱིས་གནོན་ཞིང་མི་རིགས་རིག་གནས་དར་རྒྱས་སུ་ཡོང་བའི་སྒྱུ་གྲུ་དག་སྐྱིད་སྲིང་བྱེད་པའི་ལས་དཀར་ལ་འབད་བཞིན་ཡོད། རེད་དེ། གཡས་པང་གཡོན་འཁྱུད་བྱས་ནས་བརྩེ་བའི་དྲོད་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་སློབ་ཁང་ཆུང་ཆུང་དེ་ནི་དགེ་རྒན་གྱིས་ང་ཚོར་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཐོག་མ་ཡིན་ལ། ལུས་སེམས་ཡུན་གྱིས་བཏུལ་ཏེ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ངོས་ལ་འཐེམ་པའི་ཐིག་འབྲུ་རེ་རེ་ནི་དགེ་རྒན་གྱིས་ང་ཚོར་གནང་བའི་ལམ་གྱི་སྒོ་ཁ་ཡིན།

དགེ་རྒན་ཞེས་རྒྱུན་དུ་དྲན་རྒྱུ་མེད་ཏུང་། བཀའ་སློབ་དང་གསུང་བཤད་ལས་བླ་མའི་དྲིན་དྲན་དགོས་ཟེར་དུས། ངའི་བློ་ངོར་གསལ་ལེར་ཤར་ཡོང་བ་ནི་སྔོ་སེམས་ཀྱི་མདུན་ན་ས་སྨྱུག་གི་རྩལ་ཕྲན་དང་ཉི་འོད་འདྲེས་པའི་བར་སྐབས་ན་བལྟས་ཚོད་དུ་ཉམ་ཐག་གི་རྣམ་པ་སྣང་ཡང་དོན་དངོས་སུ་ནང་སེམས་སྤྲོ་བས་བརྟས་པའི་ཁོང་ཅག་གི་རྒྱབ་གཟུགས་རེད། དགེ་རྒན་འདིའི་རིགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་ལས་རིགས་ཁྲོད་གོ་གནས་ག་འདྲ་ཡོད་ནའང་། ང་ཚོ་སློབ་བུ་ཚོར་མཚོན་ན་ཁོ་ཚོ་ནི་ཞིམ་མངར་ལྡན་པའི་འོ་ཐ་དཀར་ཡོལ་གང་ངམ་དྲི་བསུང་འཕྱུལ་བའི་མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་ཞིག་དང་འདྲ། ཁོ་རང་ཚོ་གང་དུ་ཡོད་ན་གནས་དེ་རུ་སྡོངས་བའི་མུན་ནག་གི་འཐབ་རྒོལ་དཔེན་ལ། གནས་དེ་རུ་ཤེས་བྱའི་འབྲན་རྩོད་ཀྱི་སྒོན་ཤིང་རྒྱས་ངེས། དགེ་རྒན་ནི་ང་ཚོ་ཤེས་རིག་སློབ་གླིང་འཁྲིམ་དུས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་དཔེ་དེབ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མ་ཡིན། དགེ་རྒན་ནི་འབྲན་རྩོད་ཀྱི་མེ་ལྕེ་འཕྱུར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་གནས་མལ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། དགེ་རྒན་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་བློ་སྐྱེར་ཚུགས་ཐུབ་པ་ནས་ལུས་པོའི་ལོ་འདབ་བ་མོས་བཅོམ་པའི་བར་རྟག་ཏུ་བྲལ་མ་མྱོང་བའི་གནས་རི་བརྟན་པོ་ཞིག་གམ་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་དཔེ་དེབ་ཆུང་ཆུང་ཞིག

དེ་བས་བུ་མོ་ངའི་སྣང་ངོར་མིང་བྱང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དང་གོ་གནས་དམའ་མོ་ཞིག་ལས་མེད་ཀྱང་ལྷག་བསམ་གྱིས་རི་བཞེངས་ཤིང་བྱམས་བརྩེ་ཡིས་མཚོ་བསྐྱིལ་བའི་དགེ་རྒན་ཁོང་རྣམ་པར་བླ་ལྷག་གི་དྭངས་བ་ཞིག་གམ་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་དགའ་བ་ཞིག་དང་གིས་སྐྱེས་ཡོང་།

༼འོད་ཆུན་པོ།༽

甘南日报

ཀན་ལྷོ་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར།

སྙན་གྱི་སྙེ་མ།

2026ལོའི་ཟླ་བ་5པའི་ཚེས་15ཉིན།

གཟའ་པ་སངས།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

3

བརྩེ་བའི་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱིམས་པའི་བ་རླབས།

འདི་ན་ཆེས་ཡིད་གར་འོང་བའི་དཔེ་ཀློག་གི་འཇིག་རྟེན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་མཛེས་སྡུག་གྲུ་ནོན་པ་རེ་ཡོད་པས་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་སློབ་གླིང་འདིར་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡང་སྐྱེ་ཐུབ་པའི་སྨོན་ལམ་འདེབས་མཁན་ཉུང་ཉུང་མིན། དེ་ནི་གནས་འདིར་བྱམས་བརྩེ་དང་ཞི་བདེ། འདྲ་མཉམ་དང་འཚོ་བའི་ཆ་རྐྱེན་སོགས་ཚད་མཐོན་པོར་སླེབས་པས་ཅིའི་ཕྱིར་མིན། འདི་ན་འཚོ་བའི་དགེ་སློབ་ཚོས་ནངས་སྔ་ལངས་དང་དགོང་ཕྱི་ཉལ་བྱས་ཏེ། ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཁོ་ནས་འཛད་བཞིན་པ་དོན་དངོས་རེད། ད་དུང་། གཞན་ཕན་ཁོ་ན་ཐུགས་ལ་བརྣགས་པའི་མཆེད་ལྕམ་ཚོས་ཕུགས་བསམ་རྒྱ་ཆེ་ལ་རྒྱང་རིང་བས་ང་ནི་ཁོང་ཅག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལ་ཡིད་སྨོན་གྱིས་ངང་ནས་དུས་ཁྲོན་མཁན་དེའི་རིགས་སུ་གཏོགས།

རེད་དེ། ངའང་ཁྱེད་ཅག་དང་མཚུངས་པར་དང་པོ་གནས་འདིར་འཚུར་ཞིང་རྗེས་སུ་གནས་འདི་ནས་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་དགའ་སྐྱོ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཉི་མ་ཞིག་དང་། སྐྱི་ལམ་མངོན་འགྱུར་འོང་བའི་ཟླ་འོད་གསལ་ལ་དྭངས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ངེས། དེ་དུས་དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ། དྲན་གདུང་དང་མཛའ་གཅུགས། འདས་ཟིན་པའི་ལང་ཚོ་དང་དཔལ་ཡོན། མ་འོངས་པའི་ཕུགས་བསམ་དང་རྨི་ལམ། གནས་འདིར་སྲ་བརྟན་གྱིས་ཆགས་པའི་མཛའ་བརྩེ་དང་རེ་སྨོན་སོགས་མི་ལོ་བཅོ་ལྔའི་ཐོབ་སྐལ་བསགས་པ་རྣམས་དཔང་ཡིག་ཅིག་ལ་བསྡོམས་ཏེ། རང་རང་སར་ལམ་ལ་ཆས་སྲིད། དེ་དུས་སེམས་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅིག་སྙིང་མདོག་གིས་གཞན་གྱི་མཐོང་ལམ་དུ་འདུ་བར་ཁ་ཤས་སྔོན་སྲིད་ལ་བཞུད་ཟིན་པའི་ལོ་ཟླ་ལ་ཞིབ་རྩིས་ཤིག་བརྒྱབ་རྗེས། ད་ལྟ་རང་གི་བཞིན་རས་ལ་མ་བྲིས་རང་དོན་གྱི་རྣམ་གཉེར་བབས་པ་མངོན་རྗེས། སུས་ཀྱང་མི་གོ་ས་ཞིག་ནས་ཡིད་ཚད་དང་ལེ་བདའ་རང་ལ་བྱེད་ཀྱང་སྲིད།

ངས་བསམ་གཞིག་གི་སྒོ་མོ་ཕྱེ་ཞིང་ཕུགས་མདུན་ལ་སྐོར་བ་བྱེད་ཚེ། ང་རང་སློབ་མཐར་ཕྱིན་སྐབས་ཁྱེད་ཅག་དང་མཚུངས་པར་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཤེས་ཡོན་བླ་ན་མེད་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ན། ཁྱེད་ཚོས་ཐུགས་བཞེད་ལྟར་ཕུགས་བསམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་དེ། མཆེད་ལྕམ་ཁྱེད་ཅག་གིས་གཞན་ཕན་ཁོ་ནར་གཙུག་ཏུ་བཀུར་ཏེ། ས་ཆེན་པོ་བྱམས་བརྩེས་སྐོར་ཞིང་འཇིག་རྟེན་བསམ་བློའི་དཔལ་ཡོན་ལ་བསྒྱུར་ངེས། ད་དུང་། ཕ་སྐད་དང་མ་ཡིག་གི་གཟི་དཔལ་འབར་བའི་ཡབ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་རྩེར་བསྒྲེངས་ཤིང་ཀུ་ཡངས་པའི་སྟོང་ཁམས་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཆར་སྐོལ་ངེས། ཁྱེད་ཅག་གི་ཕུགས་བསམ་ནི་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ལས་ཀྱང་གཟི་དཔལ་འཕྲོས་ཏེ། རིས་མེད་འགྲོ་བའི་མ་རིག་པ་གཏན་དུ་བཅོམ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འོད་སྣང་ཁོ་ན་གཞན་ལ་སྟེར་སྲིད། ཨ་ཨ། ཅི་འདྲའི་གཟི་བརྗིད་དང་ཡིད་གར་འོང་བ་ལ་འདང་།

ང་ཚོའི་རིང་མ་ཐུང་གི་མི་ལོ་བཅོ་ལྔ་ནི་དཀའ་སྡུག་གི་རྩོལ་རྒྱུ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བསགས་ཏེ། ཐོས་པ། བསམ་པ། སྒོམ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་བུ་འཚོལ་ཆེད། ཕ་ཡུལ་དང་ལུང་པ་མི་གཅིག་ལ་ཟབ་རིགས་ཀྱི་སྤྱོལ་ཁ་ཡང་མི་མཚུངས། རི་བོའི་མཐོ་དམན་མི་འདྲ་ལ་ཆུ་བོའི་འབབ་རྒྱུན་ཡང་མི་གཅིག་པའི་རི་སྣེ་སོ་སོ་ནས་ང་ཚོ་འདི་གར་ལྷན་གཅིག་ཏུ་འདུས་ལ་གཞི་གཅིག་ཏུ་གནས། ད་དུང་། སྟོན་ཐོན་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འཛིངས་མཐུག་ཅིང་། ཕྱི་རབས་བོད་ཀྱི་སློབ་མའི་ཉམས་ལེན་བརྟན་པའི་གླེགས་བམ་ལ་འདུ་བ་ཤིག་ཤིག་གཡོ་བའི་མཆེད་ལྕམ་ཚོ། གནམ་སྔོན་མོས་མར་ལ་བཀབ་པ་དང་ས་ཆེན་པོས་ཡར་ལ་བཏེགས་པ། རི་ཐམས་ཅད་ཁྱེན་དུ་བརྩིགས་པ་དང་ཆུ་བོ་ཐུར་ལ་ཁྲིད་པ་ལྟ་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་བ་ཡིས་ཐུགས་བློ་ཅི་ཙམ་བཀང་སྟོང་། མཆེད་ལྕམ་ཚོ། མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་དར་ཟབ་ཀྱིས་བཏགས་པ་ལྟར་འཛམ་ལ་སྤྲིན་དཀར་གྱི་ཕུང་པོ་རྒྱ་ཡིས་བགྲུས་པ་བཞིན་གཙང་ཞིང་། སྤང་ཐང་གི་ཁ་དོག་ཚོན་གྱིས་བྱུགས་པ་བཞིན་བཀྲ་སྟེ། གངས་རི་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་ལྟར་མཛེས། མཚོ་མོ་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་དང་འདྲ་བའི་གནས་དེ་དག་ཡིད་སྨོན་སྣང་ཅིག་ཙམ་སྐྱེ་བ་སྲིད་དམ། དཔེ་མི་སྲིད་དེ། མཁའ་འགྲོ་རྗེ་ལ་ཐོགས་པ་ལྟར་རིག་པ་གཞི་ནས་མི་གཡོ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལྷག་ཆུ་ཆད་པའི་ཞིང་བུ་བཞིན་དྲན་རྟོག་གི་མཚམས་བཅད་དེ་གནས་ཀུན་སྲིད། ད་དུང་། དུག་སྦྲུལ་གྱི་ཚང་དང་མེ་མ་བུར་གྱི་འབབས། རལ་གྲིའི་ཚལ་དང་གཤིན་རྗེའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡང་ཐར་བ་དང་སྐྱིད་འདས་སུ་གཟིགས་པ་ལ་ཞི་བ་དང་བདེ་བའི་གནས་རིས་ཁོ་ནར་རྟོགས། ཉེན་འཕྲང་ཟབ་མོ་ལ་རིག་པའི་དཔལ་གྱིས་དཔྱད་དེ། གང་སྣང་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ། དྲི་ཟའི་གྲོང་དང་སྨིག་རྒྱུ་ལྟ་བུར་མཐུན་པའི་མངོན་རྟགས་བསྟན་པའི་འབྱུང་ངེས། དེའི་ཕྱིར། ཁྱེད་ཅག་གིས་ཐུགས་སྟོབས་གྲུ་ཡངས་ནི་ཅི་འདྲའི་གཏིང་མཐའ་ཡངས་པ་ལ་ཨང་།

རེད་དེ། ཕྱིར་མིག་དང་འཁྲིང་སེམས་ཤ་དང་ཁྲག་གི་གསེང་ལ་ཟུག་ཅིང་དད་འདུན་དང་དྭངས་པའི་མིག་ཟུང་ཕྱི་མར་ཡང་སྐྱེ་སྲིད་པའི་སློབ་གླིང་ནས་མཐར་ཕྱིན་རྗེས། ངའི་སྐྱི་ལམ་མངོན་འགྱུར་བྱུང་བ་སྲིད་དམ། མཆེད་ལྕམ་ཚོ། ང་ལ་ཁྱེད་ཅག་ལྟ་བུའི་ཐུགས་བསྐྱེད་མཐའ་ཡངས་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་ཅི་ཡང་མེད། རེད་དེ། ང་ལ་འདི་ལས་ཡིད་མགུ་བ་དང་སྙིང་ཉེ་བ་ཡང་མེད། དེའི་ཕྱིར། རང་སེམས་ལ་གཡོ་ཟོལ་ཁོས་ཀྱིས་མ་བསླུབས་པའི་ངའི་ཕུགས་བསམ་མཚར་ལ་རིང་བ་འདི་ནི། ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོ་སྐྱོང་དང་བྲུར་ཟ་བྱེད་སྲིད་དེ། ཡིན་ནའང་། ང་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ཕུགས་བསམ་ཅི་ཡང་མེད། དེ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཆུང་སྐྱེས་སྐྲ་ལོའི་ཞག་མ་དུང་བཞིན་དཀར་ལ་ཞལ་སྐོའི་དུང་སོ་སྲུམ་ཏུ་སོ་སོར་ཐོར་ཞིང་། འཛམ་མཉེན་གཞོན་ནུའི་ཞལ་རས་རྒས་གཉེར་གྱིས་བཅོམ་པའི་ཨ་མ་དང་ལྷན་དུ་འཚོ་བ་བསྐྱལ་ཏེ། ངའི་ཚེ་མཇུག་རྫོགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ངས་ཕྱིས་དུས་ཀྱི་རྩེ་རུ་ནས་སྐབས་དྲུད་དེ་འཕྲུག་དུ་བྱས་ཤིང་ཁ་བ་དང་བུ་ཡུག་གིས་གསེབ་ནས་ངས་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་ཨ་མ་ལ་དཀའ་ལས་བཟོས། ཡིན་ནའང་། ཨ་མས་ང་ལ་བརྩེ་བའི་སྐྱུན་བྲང་སྟེར་ལ་འཛེམ་པའི་ཞ་དྲོད་སྙན། དྭངས་པའི་སེམས་ཀྱིས་འཚོས་ཞིང་དགའ་བའི་འོ་ཆུ་སྦྱིན། ང་གཞོན་དུས་སུ་གཞན་ཡུལ་ནས་སློབ་གྲྭར་ཞུགས་ཞིང་གཏམ་ངན་དང་ཆ་སྡུག སེམས་ཚོགས་དང་རྒྱུ་ཚོགས་བཟང་མེད་པ་ཞིག་ཨ་མའི་ཕྲུག་ལ་ཡང་ཡང་བཀལ། ཡིན་ཡང་། ཨ་མས་རང་གི་སྐྲ་དཀར་རྒྱབ་ལ་འཕེན་ཏེ། དབྱར་གསུམ་གདོང་ལ་རྩོལ་རྒྱུས་སྦྱས་ཤིང་དཔྱིད་གསུམ་ལག་པར་སེར་ཁ་བཀོས་པའི་རྒྱུ་ཚོར་རྣམས་ང་ལ་ཕབས་སེམས་མེད་པར་སྦྱིན། ཡིད་ཆད་དང་འཁང་ར་མེད་པར་སྐྱེར། དེ་ཙམ་གྱིས་ག་ལ་ཚད་དེ། ཨ་མས་ངའི་ཆེད་དུ་དབུ་ཡི་སྐྲ་ལོ་མྱུར་དུ་དཀར་ལ་གདོང་གི་གཉེར་མ་ཇེ་ཟབ་ལ་སོང་། ལུས་ལ་ན་ཟུག་དང་སེམས་ལ་ཟུག་ཁ། སེམས་ཁྲལ་དང་དྲན་གདུང་སོགས་མཐོང་ན་ང་ཡིས་འདས་མ་དད་གསུམ་ལ་ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེས་མ་ཁྱབ་ས་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཨ་མས་ང་ལ་ལེ་བདའ་དང་འཁྱོད་གདུང་མ་བྱས་ལ་ཡིད་ཆད་དང་འཁང་ར་ཡང་མ་བཟོས། ཨ་མ་ནི་དེ་ལས་བཟློག་ཏེ། ཨ་མས་ང་ལ་ངོ་ཨེ་ལོན་དང་སེམས་ཨེ་དགའ་བལྟས་ནས་དགའ་ལས་རྒྱབ་པ་ཉུང་ཉུང་མིན། ཨ་མ་གཅིག་པུས་ང་ཕར་འགྲོ་སྐྱིལ་མ་ཐུབ་ཏེ་སེམས་ཁུར་གྱི་སྙིང་གཏམ་མང་པོ་ལྷུག་པོར་བརྗོད་ལ་ང་ཚུར་འོང་གིས་བསུ་མ་ཐུབ་ཤིང་ཟམ་སྣ་སྒོར་ཁ་བསྒྲིགས་ཏེ་ང་ལ་དགའ་དགའ་བྱེད། མཚམས་མཚམས་ལ་ལར་ཨ་མས་སེམས་ཁྲུར་གྱིས་སྐད་ཆ་རྣམས་དགའ་བའི་འཛུམ་གྱིས་ང་ལ་ཡང་ཡང་གསུང་ཞིང་ལན་རེར་སྙིག་མོས་ཟོལ་གྱིས་ང་ལ་ཞལ་ཏ་བྱེད།

ཨ་ཨ། ཅི་འདྲའི་ཞ་ཚ་བ་ལ་འཁང་། ངས་འཇིག་རྟེན་འདིར་མགོ་དགའ་དགའ་བྱེད། གཅེར་བུ་བཞི་ཤ་མིའི་སྐྱེ་བོ་ལུགས་ལ་སྨྲ་ཆེ་ཞིང་རྣམ་པར་དག་པའི་ཕ་རིང་བསྲེ་བ་ལ་སྤྱི་དགེ་བཟང་ཞིང་དབང་ཞིང་སྤྲུལ་པའི་ལུས་ལ་བསྟིང་པའི་ཁྲོད་པའི་ཚིག་ཡི་སྙན་སྐོར་ཡོད་པ་བཞིན་ལ། སྨྲ་འདིར་ངའི་མགོ་སྨོན་ཡོད་པའི་ལྟས་ཡིན་མོད། ཆང་འདི་ལ་ངའི་རྒྱ་ཡིད་ཡུ་བ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་རེད། ཨ་མ་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་ཡོད་པས་ཡིད་ལ་དགའ་བ་སྐྱེས་པ་རེད། ཨ་མ་སེམས་ཁམས་བཟང་ཞིང་། ཐབས་ལམ་དང་ལམ་བྱེད་དང་ཕྱོགས་ཁམས་ཤེས་པ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་པད་བརྟན་པའི་རྒྱུ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མ། ཁྱོད་ལ་ངས་ཅི་ཞིག་སྟེར་ན་མགུ་ལ་གང་ཞིག་བསྒྲུབ་ན་དགྱེས། ཨ་མ། ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དཀར་གྱི་ཉག་མ་རེ་རེས་ངའི་སེམས་སུ་སྨྲ་མི་ཤེས་པའི་ཕངས་སེམས་རེ་དང་བརྗོད་མི་ཐུབ་པའི་ཞ་ཚ་རེའང་སྐྱེ་འོང་། བཅའ་དངོས་ཅག་ཅིག་ཅིག་དང་ལྷན་དུ་ཁྱོད་རང་གཅིག་པུར་གནས་པ་དེས། ང་ནི་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པར་བྲེལ་ལ་སློབ་མཚམས་འཛོག་པའི་ཀུན་སློང་ཡང་དྲག་ཏུ་སྐྱེས། དོན་དུ་ཨ་མས་རང་ལ་ཚེ་གང་པོར་གཅེས་སྐྱོང་བྱས་ན་ཡང་རང་གིས་ཨ་མ་ལ་ཛ་ཞིམ་པོ་ཞིག་དང་གོན་པ་དྲོན་མོ་ཞིག་སྐྱེར་སྤྱོད་དངས། ཁ་འཛམ་ཚིག་སྐྱེ་བཟང་པོ་རེ་བྱས་སྤྱོད་དངས། ང་ཚོ་རང་རང་གི་འཚོ་བའི་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་རེས་སོས་ཀྱིས་ཟད་དེ། རང་གི་ཨ་མའི་ཕྲོལ་ལ་ཁེར་རྐྱང་གིས་འཚོ་བའི་གདོན་ཤུགས་སྐྱུད་ཨེ་སྐྱོང་།

སྐྲ་ལོ་དཀར་ལ་དུང་སོ་འཐོར་བའི་ཨ་མ་ལ་བུ་རྒྱུད་མཐོ་ལ་བུ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅེས་སྐྱོང་མཐོ། ཡང་ཚེ་ཡལ་ལ་སེམས་ཤུགས་ཆུང་བའི་ཨ་མར་སེམས་གསོ་བརྩེ་གཟིགས་དགོས། ལོ་ན་རྒས་པའི་ཨ་མར་འདུག་ཚོགས་ཀྱང་ཞིག་ཏུ་མགོ། དེའི་ཕྱིར། ང་སློབ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་ཀྱི་ཕུགས་བསམ་དང་རྒྱུ་ལས། རེ་སྨོན་སོགས་འདི་ག་རང་ཡིན། ཨ་མ། ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་ལུས་བདེ་ཞིང་སེམས་ཁམས་དྭངས་པའི་སྐྱོན་ལམ་སྐྱིང་ནས་ཡང་ཡང་ཞུ། ང་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ན་གཅིག་པར་བཟུང་བའི་ཕྲ་ཚག་སྙིང་ཁྲག་ལུག་ཏེ་ཡིན།

༼རྩལ་མཁས།༽

ལས་ཀྱིས་བྲིད་པའི་ཁྲོད་ཉིད།

མིག་གིས་མཐོང་ཙམ་ཡིད་ཀྱི་འཐིལ་དུ་ཐེབས།།
སྐད་བརྡ་ཐེངས་ཤིག་རྣ་བའི་འདབ་མ་བསྐུལ།།
ལས་དབང་མི་རྟག་ཚོགས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལས།།
ཁྱོད་རང་འདི་ལྟར་བདག་གི་སེམས་སུ་འཛུམ།།

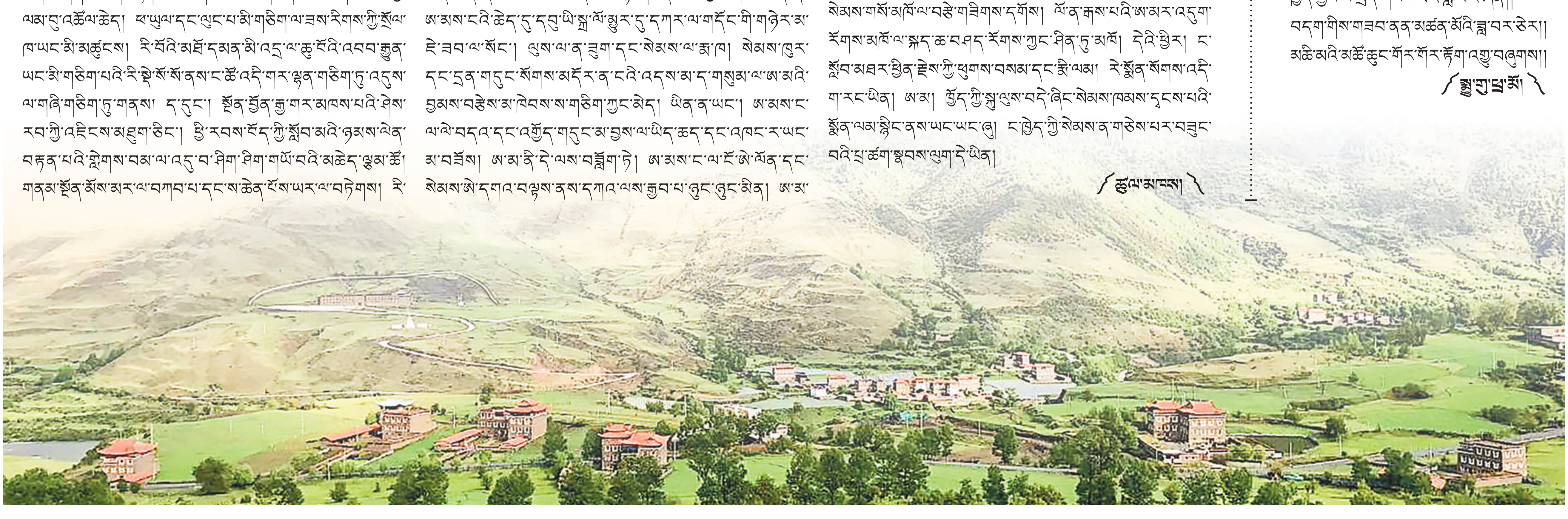
ཆ་མེད་བསིལ་རླུང་ཞིག་གིས་གཡོ་འགྱུལ་ལས།།
ལས་ཀྱི་བསྒྲུང་དང་འཕྲེན་པའི་སྤྲིན་ཚོགས་ཀྱིས།།
བདག་གི་འཁྲིང་ཞེན་ཡངས་པའི་ནམ་མཁའ་ལ།།
ཚོར་བའི་ཟིལ་བ་ཐར་ཐོར་སྤྲུགས་ཀུན་བབས།།

བརྩེ་དུང་འཇའ་རིས་བྲིས་པའི་ཡིད་དབང་དུ།།
སེམས་བྱུང་མི་ལོང་ངོགས་ནས་ཁྱོད་རང་འཛུམ།།
ཁྱོད་རང་ཡུན་ཙམ་དྲན་པའི་སྣང་བརྙན་ལས།།
འཕྲུལ་སྣང་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱོད་པའི་ཨ་སྟོན་ཡངས།།

བརྩེ་བའི་སྒྱུ་འཕྲུལ་བསིལ་རླུང་གར་ལ་འཁྱིང་།།
བདག་གི་སེམས་ཀྱང་ཡར་མར་དལ་གྱིས་བསྒྲུལ།།
ཚིག་གིས་དཔྱང་བའི་གནམ་གྱི་ལྷ་རིག་ཚོམས།།
བླ་བས་བྲིད་པའི་ཚངས་མཁྱུར་དབྱངས་ལ་འདུས།།

འཁོར་བའི་ངོ་གདོང་མཛེས་པོ་སྦྱིན་ལ་འཁོར།།
དེ་ནང་ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་འཛའ་ལྟར་ཆེར།།
ཕལ་བའི་ཡིད་ལ་བརྩེ་བའི་འོད་ཀྱིས་བསྒྲིབས།།
དབྱངས་ལྷ་བཀུག་པའི་ལས་ལ་སྒྲུང་ཆར་ལྷུང་།།

ཞིན་ཁའི་སྨུག་སྐྱུང་ཁྱོད་སར་ཇེ་འཁྲིགས་རེད།།
ཚོར་བའི་རླབས་རིས་ངོས་ནས་ཁྱོད་ཀྱང་མཆེས།།
བརྩེ་བའི་གཞས་ཆུང་སྐལ་མོ་སེམས་ལ་བབས།།
སེམས་ཀྱི་འཐིལ་དུ་འཛུམ་པའི་ཁྱོད་ཞལ་གྱིས།།

དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་པའི་ངོས་སུ་འཛུམ་གྱིས་བཞད།།
ཁྱོད་ཀྱིས་ས་སྲོད་གཡོལ་བའི་ཟླ་བར་ཞིན།།
བདག་གིས་གཟབ་ནན་མཚན་མོའི་རྒྱ་བར་ཅེར།།
མཆི་མའི་མཚོ་ཆུང་གོར་གོར་ཏོག་འཕྱུ་བཞུགས།།

༼སྒྲ་ཀུ་སྒྲ་མོ།༽