

དབྱར་གྱི་མཛེས་པ།

སྐྱིད་ཀྱི་ཉི་འོད་ན་མ་མཁའ་མཐོངས་སུ་ཆོས་ཏེ།
སྨིན་པ་དཀར་པོ་དལ་མོ་སྒྲེལ་བཞུད་བཞིན།
མར་མར་སྒྱུར་བའི་གྲིབ་བསིལ་འདབ་མ་དེ་ནི།
ལཱ་རྒྱལ་རྒྱས་པའི་ས་གནི་པང་ལ་བཞད་ཡོད།
མཐོང་སྒྲུང་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ལང་ཆོ་དེ་དག །
བསིལ་འཇམ་གཡོ་བའི་རྒྱང་བྱ་ངར་དུ་ཞེན་ཏེ།
འཛོ་སྒྲིག་ལུན་པའི་གར་གྱི་ཅིང་མོར་རྩལ་རྩལ།
དབྱར་གྱི་ལྷ་མོ་སེམས་ཀྱི་དུམ་ལ་འཇུ་མ་འཇུ་མ།
གཞས་ལ་བརྟེ་བའི་ཁྱ་བྱག་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ།
སྨན་མོ་མགུར་གྱི་མགིན་པའི་རྩ་མདུད་སྨྱེད་དེ།
ནགས་རི་གསེབ་ནས་རྩ་བའི་བྱ་གར་འཁོར་ཏེ།
སྐྱོ་བའི་སྐྱུག་ཞགས་རེ་འགའ་ཡིད་དུ་གྲོལ་བྱུང་།
མིག་འབྲས་མཆོ་མོ་སྒྲེའུ་ཁྱུང་སྒྲུ་མོ་བརྒྱད་ནས།
ཡིད་འོང་ཆོས་པའི་འོད་ཀྱི་འཇའ་རིས་ངར་དུ།
མགོ་ལྗོག་ལྗེས་པའི་ལྷང་སྒྲུ་ལོ་མར་ཅེར་ཏེ།
དེ་ཡི་སྒྲེང་གི་བྱ་ལྷ་བབས་པར་གཡེང་ཡོད།
དབ་པའི་རྒྱ་མཆོ་ཡུན་ཅོམ་ཞིབ་ར་ལྟར་ཡོད།
དབྱར་གྱི་འཆར་ཡན་འདི་ལྟར་མིག་ལ་བཟྱ་སྟེ།
སྨན་མོ་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱང་བྱ་རྩ་ལ་འཛེབས་ཡོད།
དྲངས་བསིལ་ལྟར་པའི་རྒྱང་བཞུར་རྒྱ་བོ་དེ་ནི།
མི་ཡུལ་མཛེས་པའི་རི་ལྱང་ལྷ་དྲ་མོར་སོང་ནས།
ཞེན་ཁ་འཐོར་པའི་ཟིལ་པ་དབྱངས་ལ་སྐྱར་ཏེ།
རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཀྱར་ཏུ་ལང་བར་བྲེལ་ཡོད།
ཁོ་བོའི་སེམས་ནི་གཡུ་ཡི་སྐང་ལ་བཞད་ཡོད།
ནས་ཏོག་དྲ་བ་འཐེན་པའི་དགའ་ཆོལ་སྐྱོང་དུ།
མེ་ཏོག་ལྗེས་ལྗེས་སྐྱིད་ཀྱི་སྨྱན་པ་འབྱུལ་འབྱུལ།
འཆར་ཡན་བྲིས་པའི་རི་མོ་ཆོག་ལ་བཞེབས་ནས།
དབྱར་གྱི་རྩལ་དབྱངས་སྨན་མོ་ཀྱར་ཏུ་གྲོལ་ལོ།

༼ སྐྱ་བྱ་བྲ་མོ། ༽

དབྱར་རྒྱ་བྱག་པ།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
ལུ་རི་ལྱང་སྐྱུག་སྨིན་མཛེས་དུས་རེད།
ནགས་སྨྱན་གིང་འདབ་མ་རྒྱས་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
སྐྱོད་རི་དུགས་རི་ལྱང་འབྲིམ་དུས་རེད།
སྐྱིད་སྒྲུང་བའི་ཅིང་ཕོ་རྒྱུག་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
བར་སྐང་སྡོང་ས་གཡུ་མདོག་ལུན་དུས་རེད།
མཛེས་མེ་ཏོག་འཇུ་མ་མདངས་བཟྱ་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
སྐྱང་གསེར་མིག་གསེར་གཤོག་རྒྱས་དུས་རེད།
ལུས་ཉམས་འཐུར་འཐུག་རྩལ་དོམ་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
བྱ་བྱེའུས་ན་མ་འཕང་གཙོང་དུས་རེད།
གསུང་སྨན་མོའི་དུག་འཐུར་སྐྱོག་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
རྒྱང་བྱང་བའི་གཤོག་བྱག་འཛོམ་དུས་རེད།
དབྱངས་སྨན་མོའི་མགིན་སྐྱུ་ལེན་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
ཆར་བེམ་མའི་རྒྱན་ཐག་འཇམ་དུས་རེད།
རྩ་རྩ་གིང་ལང་ཆོ་དར་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
རོགས་ན་རྒྱ་སྒྲུང་བ་སྐྱོ་དུས་རེད།
མཛེས་མེ་ཏོག་རྩ་རྒྱན་འདོགས་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
རྒྱང་བྲིས་པ་ཅིང་འཛོ་རྩལ་དུས་རེད།
ཆབ་རྩ་རྒྱང་རྒྱུད་ཉལ་རྒྱུག་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

དབྱར་རྒྱ་བ་བྱག་པའི་དུས་ཆོགས་ལ།
འཕྱོག་སྒྲེབ་ཉམས་བཟང་མདོན་དུས་རེད།
དཀར་འོ་མའི་རྒྱ་མཆོ་འབྱུལ་དུས་རེད།
རྒྱ་འདི་ཡི་ཡན་ལ་སྐྱིད་ཅིག་མེད།

༼ ཀླང་ལམ་དགར་པོ། ༽



ང་དང་དབྱར་ཁའི་མཛེའ་བརྟེ།

ན་མ་མཁའ་དྲངས་དྲངས་ཉི་འོད་
ཀྱག་ཀྱག་ཡིད་ཀྱི་ཞོགས་པའི་
འཇུ་མ་ཞལ་བཞད།
མེ་ཏོག་གིག་གིག་ཟིལ་པ་ཁྱམ་ཁྱམ་
འདྲེན་བྱེད་དགའ་མའི་
བརྟན་པ་འཕྱོགས།
བྱ་བྱེའུ་དེར་དེར་མགིན་དབྱངས་སྨན་
སྨན་སྐྱ་འཛིན་དོམས་པའི་དབ་པ་ཉམས།
སྐྱག་སྐྱག་ལང་ལོང་རྒྱང་བྱ་འཇམ་འཇམ་
གན་མ་ས་གཙང་མས་
དབྱགས་དབྱང་སྟེར།

དབྱར་གཞུང་མཛེས་མཛེས་ནེའུ་
གསིང་ལྷག་ལྷག་དུས་ཀྱི་ལང་ཆོའི་

མཛེས་དཔལ་རྫོགས།
དམར་སེར་ལམ་ལམ་དཀར་སྐྱོ་ཤིག་ཤིག་
རྒྱ་སྐྱེས་འདབ་མས་བོ་གར་ཅིན།
གཡུ་སྒྲུང་བྲ་བྲི་བྲི་ལེབ་ལྗེས་ལྗེས་
གཤོག་ལུན་དགའ་སྨིན་ཅི་ཡང་བརྟས།
རི་སྐྱེས་ཆང་ཆོང་རི་དུགས་འདུར་འདུར་
སྨྱོད་བརུད་དགེ་བའི་རི་མོར་བཟ།

གཙང་ཆབ་ལྷང་ལྷང་ཉ་མོ་འབྲུག་འབྲུག་
རྩབས་ཤིང་ལུ་ཏིག་དོ་ཤལ་འཆང་།
སྨིན་སྨིན་ཡོམ་ཡོམ་འབྲུག་སྐྱ་ལྷིང་ལྷིང་
སྒྲུང་ཆར་བསིལ་མའི་ཤག་སྐྱ་སྨྱན།
འཇའ་ཆོན་ཁྲ་ཁྲ་མིག་བྱང་རིག་
རིག་ལན་གཅིག་བརྟས་པས་ཡིད་མི་མགྱ།

དབྱར་ཁའི་སྐྱོང་བ།

ལཱ་མདོག་གི་ཁ་དོག་ཅིག་གིས་རི་ལྱང་
ཐང་གསུམ་མཐའ་དག་སྐྱོ་ཡོམ་ཡོམ་དུ་བརྒྱར་
བའི་དོ་རུབ། རྒྱ་རྩ་གིང་ལས་བྱུབ་པའི་ཐོག་ཁང་
གཉིས་པའི་པ་རྒྱ་འདབ་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་ནས་མར་
ཟགས་འོང་བའི་ཆར་ཐིགས་རེ་རེ་ནི། འཁོས་
རྒྱང་གི་སེམས་པ་གསོ་བའི་རྩལ་དབྱངས་ཡིན་ལ།
ཡང་སྐབས་ལ་ལར་ལུལ་སྡོངས་ལ་བྱབས་ཁྱས་
བྱས་པའི་སྒྲུང་བརྟན་རེ་རེ་ཡང་། འཁོས་རྒྱང་ལ་
སྐྱོང་འཇགས་གནང་བའི་དཔལ་ཡོན་ཡིན།
འཛིང་མཐའ་མེད་པའི་དབྱར་ཁའི་ཆར་པ་ཟམ་
ཟིམ་འདི་དག་ཁེར་རྒྱང་གི་ངལ་དུབ་བསལ་བའི་
བདུད་རླེའི་ཡོན་ཆབ་རེ་རེ་ཡིན་འོས།

ཞོགས་པར་རི་བོའི་བར་སྐྱོད་ན་ལང་ལོང་
དུ་གཡོ་བའི་བདག་པོ་མེད་པའི་རྒྱ་འཛིན་རབ་
རིབ་འདི་དག་གིས། མཐོང་སྒྲུང་གི་ཡུལ་སྡོངས་
ཟིལ་པོ་ཡོངས་སུ་སྐྱིབ་ཆོ། སྐྱོང་སེམས་ཁྱུང་བའི་
བྱད་མེད་ཅིག་གི་དོ་གདོང་དང་མཐུངས། ནེའུ་
གསིང་གི་འགྲམ་དོགས་སུ་རང་བྱུང་དུ་བཞད་པའི་
མེ་ཏོག་དག་གིས་མགོ་བོ་གཡུག་ཙམ་གཡུག་ཙམ་
བྱེད་འོང་དུས། ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་འཕམར་སྡོང་གི་རྒྱ་
ཡང་རེ་ལྟར་ནས་རེ་ལྟར་དུ་བྱེད་འགྲ། དབྱར་ཁ་
འདིར་མཐོ་སྒྲུང་གིས་ཆགས་དུ་སོང་ཡང་། རི་བོ་
དང་གཙང་པོ་མཐའ་དག་སྐྱུ་མ་ཤིག་ཤིག་རང་
བཞིན་ལས་མི་མདོན། དུས་ཆོད་འདིར། ད་ལྟའི་
དུས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུང་གི་ཡུལ་སྡོངས་འདི་ཉིད།

དཔུན་རྒྱ་བཞི་པའི་དུས་སུ། བདག་ལ་སྨན་སྒྲུང་
གི་སེམས་བྱུང་འཁྱེད་པའི་ཡུལ་སྡོངས་དེ་ཡིན་མིན་
ལ་ཐེ་ཆོམ་གྱིས་གཟེབ་དུ་བྱུང་།

རེད་ལ། ཏག་ཏག་དུས་སྐབས་འདིར་
ངས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སུག་ལ་ལྟར་མོ་ལྟ་
བཞིན་ཡོད། མེ་ཏོག་འདར་རྩུལ་དང་། རྒྱ་བོ་
བཞུར་རྩུལ། སྨིན་པ་འཁྱིགས་རྩུལ་དང་། སྐྱོག་
འོད་འབྲུག་རྩུལ། ད་དུང་འབྲུག་སྐྱ་ཐག་རྩུལ་
སོགས་ལ་གཡེང་ནས་ཡོད། དེ་རེད་དབྱར་ཁའི་
ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ཆོད་དེ་ལྟར་གཡེང་བའི་ཁྱོད་
དུ་ངར་གིས་འདས། ཐུན་གྱི་མ་འོངས་པའི་མི་
ཆོའི་དུས་ཆོད་མཐའ་དག་འདི་ལྟ་བུའི་དབྱར་ཁ་
འབའ་ཞིག་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐོང་ནས་རྫོགས་
ཆོག་དགོད་བྱབ་ན། དངོས་གནས་འཇིག་རྟེན་
འདིར་གསོན་པའི་ཉིང་དགོས་འབྲུབ་སོང་བ་
ཡིན་ལ། ཁྱོ་འགྱོད་ཅི་ཡང་མེད། སྐབས་པ་ཆེན་
པོས། ང་ཡི་མི་ཆོ་འདི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་སྐོང་ནས་
རྫོགས་ཆོག་འགོད་པའི་ངར་རྩུལ་སྐྱ་བྱུབ་པོ།

དེ་ལྟར་བསམ་གཞིག་གི་འབྲུལ་སྒྲུང་སྐོང་
ནས་དགོང་སྐོང་ལ་སྐབས་སོང་། དགོང་སྐོང་
འདིར་སྐོག་འོད་ཆེམ་ཆེམ་དུ་འབྲུག་ཅིང་། བར་
མཆོམས་སུ་འབྲུག་སྐྱ་རེའང་ཐོལ་གྱིས་གཤེད་།
ངས་སྐར་ཡང་སྐེའུ་འགྲམ་འདི་ནས་དབྱར་ཁའི་
མཆོན་སྡོངས་ལ་བྱོང་རྩལ་བྱེད་པར་མོས། ཆར་

མཆོམས་སྨིན་སྟོག་སྟོག་ས་སྐོས་རབ་རིབ་
དབ་གདུང་མོད་པའི་དུས་ཆོགས་ཤིག།

སྨན་འཛོམས་སྐྱོ་སྐྱོ་དགའ་འཇུ་མ་
བསྐྱུག་བསྐྱུག་སྐང་གཤོངས་
ཡངས་མོའི་གདན་སྟེང་ནས།
ཞབས་བྲོ་ལྗེས་ལྗེས་སྐྱ་དབྱངས་
སིང་སིང་ཅིང་འཛོའ་སྒྲུང་བས་སྐོབ་དགའ།
སྟིང་གཏམ་མང་མང་དགོད་སྐྱ་ལྟང་ལྟང་
ཆ་དྲོད་སྟོམས་པའི་གྲིབ་བསིལ་འོག།
ཁལ་ཞིམ་ཞིམ་ཁོག་ལ་བདེ་བདེ་བཟའ་བཏུང་
ཐུན་ཆོགས་ཅི་དགར་རྩལ།

༼ ལ་བརྟན་གཡུང་བྱང་བཟྱ་ཤིས། ༽

པ་ཤག་ཤག་དུ་འབབ་པའི་སྐྱ་དབྱངས་ལ་མཉན་
གྱིན་མཉན་གྱིན། སུས་ཀྱང་མཆོན་པར་མི་རུས་
པའི་རྩལ་དབྱངས་སྨན་མོ་ཞིག་བྲག་པ་དང་
མཐུངས། འབྲམས་སྐྱས་པའི་མཆོན་མོ་འདིར།
ངས་སྐོ་བུར་དུ་རང་གི་སྟིང་ཉེ་བའི་མི་ཞིག་གི་དོ་
གདོང་དབྱ་བྱང་། བིན་དུ་སྐྱོ་ཉམས་གྱིས་བདག་
ལ་བརྟས་ཡོད་པའི་ནམ་འཐུར་ཞིག་དབྱ་བྱང་།
རེད་ལ། དུས་སྐབས་དེར་ཆར་པ་ཟམ་ཟིམ་དུ་
འབབ་ཅིང་། སྐྱག་པ་ལང་ལོང་དུ་འཁྱིགས་པའི་
ནམ་རྒྱ་ཞིག་མིན་ཡང་། སྐབས་དེ་དུས་བདག་ལ་
མདོན་པའི་ཞལ་རས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྟན་རི་བཞིན།
དོ་རུབ་སེམས་ཀྱི་མེ་འོང་གི་ནང་དུ་གསལ་ལམ་
ལམ་ཤར།

དུས་སྐབས་འདིར། ང་ལ་དགའ་སྐྱོ་བྱུང་
འབྲེལ་གྱི་ཆོར་བའི་བ་སྐྱ་ཞིག་ཀྱང་འབྲེངས་སུ་
བརུགས། འདས་ཟིན་པའི་དོན་དུ་སྐྱོང་སེམས་
ཀྱི་རྒྱ་འཛིན་འཁྱིགས་པ་ནི་སྟེན་རྟགས་ཤིག་སྟོན་
པར་འདྲ་ཡང་། ནམ་རྒྱའི་འབེལ་འབྲིབ་ལ་
སེམས་པ་ཞིབ་དུ་སྐྱབ་ན་ཡུལ་དངོས་གང་ཞིག་
གིས་ཆོས་ཆོམ་མེད་པར་འདས་དོན་གྱི་སྐྱང་
བརྟན་ཞིག་འབྱུང་འོང་བཞིན་འདུག་གོ།

༼ རྐེའུ་ནག། ༽



༼ ལ་བྲུག་གི་འཕྲུལ་ཀྱུ། ༽

གསལ་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

སྨིན་གྱི་སྟེ་མ།

2026ལོའི་ཟླ་བ་7པའི་ཚེས་31ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་དོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

