བོད་ལྗོངས་ཁྲིམས་ལུགས་ཚགས་པར། སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2022ལོའི་ཟླ་1ཚེས་11 16

ལོ་ཟླ་ནི་ཅི་ཞིག་རེད།
ངས་བལྟས་ན།ལོ་ཟླ་ནི་འོད་མདངས་ཤིག་རེད།
མི་ལུས་ལ་གཟི་བྱིན་འབར་བའི་འོད་མདངས་ཤིག་རེད།

ལོ་ཟླ་ནི་ཅི་ཞིག་རེད།
ངས་བལྟས་ན།ལོ་ཟླ་ནི་བརླན་བཤེར་ཞིག་རེད།
ཚེ་སྲོག་ལ་གསོན་ཤུགས་སྦྱིན་པའི་བརླན་བཤེར་ཞིག་རེད།

ལོ་ཟླ་ནི་ཅི་ཞིག་རེད།
ངས་བལྟས་ན།ལོ་ཟླ་ནི་བསིལ་རླུང་ཞིག་རེད།
མིག་ཀོང་གི་མཆི་མ་སྐེམ་པའི་བསིལ་རླུང་ཞིག་རེད།

… …

ལོ་ཟླ་དང་འགྲོགས་དུས།ལོ་ཟླ་ནི་ཅི་ཡང་ཡིན་པ་མ་ཚོར།
ལོ་ཟླ་ཟད་དུས།ལོ་ཟླ་ནི་ཐམས་ཅད་ཡིན་པར་ཚོར།

༄༅།།ལལོ་ཟླ་ནནི་ཅིནི་ཞིནིག་རརེད།
ལྕང་བུ་ཆུང་།

སྐྱ་རེངས་བཏང་སོང་།ཐོ་རེངས་བྱ་ཕོའི་ཅོང་བརྡ་དང་འགྲོགས་་་་་་་ནས།ཨ་མས་འཁང་ར་དང་ལེ་བདའ་མེད་པར་སྐྱིད་པོའི་མལ་ལས་་་་་་་་་་་ལངས་ཏེ་ཐབ་ལ་མེ་བུས་ནས་སྔོ་ལྷོག་ལྷོག་གི་དུ་བས་མཁའ་ལ་འཇའ་ཚོན་དཀྲིག་འགོ་བརྩམས།
གཅེན་མོས་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་ཧ་ཅང་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་ངང་ཆུ་ཟོམ་སྒལ་པར་ཁུར་ནས་སྐས་འཛེག་རེ་རེ་བཞིན་བབས་ཏེ་སྒོ་རའི་ཀ་ལའི་མདུན་དུ་་ཞོགས་པའི་ཆུ་ཕུད་ལེན་པར་འགྲོ་བའི་སྟ་གོན་བྱེད།
ཨ་ཕས་ལྷས་རའི་ནང་དུ་སོང་སྟེ་བ་ཕྱུགས་ལ་གཟན་རྩྭ་སྟེར་བ་དང་།ལྷས་རའི་སྒོ་མོ་དལ་གྱིས་ཕྱེ་སྟེ་རེའུ་དང་ལུ་གུ་གསར་པ་བཙས་ཡོད་མེད་་་་་ལ་ལྟ་སྐོར་བྱས།
སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་འཆར་ཅན་བཞིན་ཕྲེང་བ་ལག་ཏུ་བཟུང་ནས་སྡེ་་་་་་སྐོར་ལ་ཕེབས་པའི་སྟ་གོན་བྱེད་ཅིང་།མནའ་མས་གཅེས་ཕྲུག་རྒན་པའི་་་མལ་ཆས་བཤུས་ཏེ།ཨ་མའི་གཅེས་ཕྲུག་མགྱོགས་པོ་ལོངས་ཤིགསློབ་་་་་་་ཚན་འཚོག་གྲབས་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་དང་།གཅེས་ཕྲུག་རྒན་པས་་་་་་་་་འདོད་ལ་མ་འདོད་ངང་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་སྐྱོར་མ་ཕོར་པ་གང་བལྡགས་་་རྗེས་དེ་མ་ཉིད་དུ་རང་གི་གཟུགས་བོང་ལས་ཀྱང་ཆེ་བའི་དཔེ་ཁུག་རྒྱབ་ཏུ་ཁུར་ནས་བྲེལ་འཚུབ་ངང་འདུར་མ་རྒྱུག་གིས་སློབ་གྲྭའི་ཕྱོགས་སུ་སོང་།ཤུལ་དུ་ལུས་པའི་གཅེས་ཕྲུག་གཉིས་པོས་མལ་ཐུལ་ནས་མགོ་བོ་ཕྱི་ལ་་་་་་་་་་བསྲིངས་ཏེ་སྐྱོར་མ་དགོས་ཞེས་ལྟོགས་སྐད་རྒྱག་འགོ་བརྩམས།
ཨ་མས་མེ་ཡོག་འཁྱེར་ནས་ཐབ་ཀའི་འཁྲིས་སུ་སྐོར་བ་ཡང་ཡང་རྒྱག་བཞིན་ཁང་ཁྱིམ་གྲུ་བཞིར་ཚ་དྲོད་བསྐྱིལ་ཅིང་།རླུང་བུའི་རྒྱུ་ཕྱོགས་དང་་་བསྟུན་ནས་ཕར་གཡོ་ཚུར་གཡོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྔོ་ལྷོག་ལྷོག་གི་དུ་བས་་་་་་་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་རི་གྲོང་ལ་ཁ་དོག་དང་བཀྲག་མདངས་གསར་པ་ཞིག་་་་་་་་བསྣན་ཞིང་།དེ་ནི་མི་ཞིག་གིས་ཐོག་ཁའི་ཡང་རྩེ་ནས་གཡབ་མོ་བྱེད་་་་་་་་་བཞིན།ང་ཚོས་སླར་ཡང་ཉིན་གཅིག་གི་འཚོ་བ་གསར་པའི་དབུ་ཁྱུད་་་་་་་་འབྲི་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གསལ་བརྡ་གཏོང་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།ནང་མི་ཚང་མ་རང་རང་གི་ལས་ཀ་ཚར་ནས་གདན་ལ་འཁོད་རྗེས།མདང་ནུབ་ཀྱི་ཐུག་ལྷག་འཐུང་འགོ་ཚུགས་པ་དང་།རྡང་གི་དེ་ཕོའི་་་་་་་་་་ཚོགས་ཀྱང་ཏིང་འཛིན་བདེ་བའི་གཉིད་ལས་སད་དེ་ཀོ་ཀོ་ཞེས་ངལ་རྩོལ་་་

གྱི་གླུ་དབྱངས་ལེན་ཞོར།ཐང་ལ་འཐོར་བའི་ནས་རྡོག་དང་གོམ་འགྲོས་་་་དལ་བའི་འབུ་སྲིན་གྱི་ཐོག་ལ་མཆོངས་ནས་ཧབ་ཐོབ་ཤིག་ཤིག་ངང་་་་་་་་་་་ཞོགས་ཟས་འཚོལ་བཞིན་མཆིས།མཇུག་མ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་་་་་་་པའི་སྒོ་ཁྱི་ནི་ལྕགས་ཐག་ཕར་དྲུད་ཚུར་དྲུད་བྱེད་བཞིན་ཟུག་སྐད་ཐར་་་་་་་ཐོར་བསྒྲགས་ཏེ།སྦྱིན་བདག་ལཌ།ང་ལ་ལྟོ་སྐལ་མ་གཅོད་རོགས་ཞེས་་་་ཞུ་བ་འབུལ་བ་ལྟར་སྣང་།

ཉིན་གུང་གི་ཉི་མའི་འོག་ཏུ།གཅེན་པོ་རྒན་པ་དང་མནའ་མས་ཀ་་་་་ཀོར་མེད་པར་འཇོར་དང་སྦྱག་མ་དཔུང་ལ་བཀལ་ནས་ཞིང་ཐང་དུ་སོང་་་སྟེ།མནའ་མས་ཞིང་གི་རྣང་མ་རེ་རེའི་བར་དུ་འཚངས་ནས།ཡུར་མ་་་་་་་ཡུར་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།གཅེན་པོས་ཞིང་ཐང་གྲུ་བཞིར་ཆུ་གཏོང་བཞིན་་་་མཆིས།ཨ་མས་ཐག་ཁྲིའི་ཐོག་ཏུ་བསྡད་དེ་གདན་དང་ཉལ་ཆས།སྔས་་་་འབོལ་སོགས་འཐག་ཞོར།དགུང་ཟས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་།གཅེན་་་་་་་་་མོས་བཞོས་ཟིན་པའི་འོ་མ་རྫ་ལས་བཟོས་པའི་གཞུ་གཞུའི་ནང་དུ་བླུགས་་་ནས་དཀྲོག་འགོ་བརྩམས།སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་སྡེ་སྐོར་ནས་ལོག་ཕེབས་་་་་་་་་རྗེས་ཉི་གཡབ་ཀྱི་འོག་ཏུ་བཞུགས་ནས་དཀར་མོ་ནས་ཀྱི་མཆོད་ཆང་ཁོག་་་གི་རྒྱ་མཚོར་དྲངས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ཤུལ་དུ་ལུས་པའི་ཚ་བོ་གཉིས་་་་་་པོས་སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱི་མཐའ་ནས་བསྐོར་ཏེ།སྤོ་བོ་ལགས།ང་ཚོར་སྒྲུང་ཤོད་དང་ཞེས་བཤད་དེ་སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱི་ཕུ་ཐུང་ནས་ཡང་ཡང་འཐེན་པར་བྱེད།མཚན་མོ་མར་མེའི་འོད་མདངས་ཕྲན་བུའི་འོག་ཏུ།སྤོ་བོ་ལཌ་ཀྱིས་་ཚ་བོ་གསུམ་པོར་སྲིད་པ་ཆགས་རབས་དང་།དེ་མིན་ལྷ་སྒྲུང་དང་གནའ་་གཏམ་ཤོད་བཞིན་ཚ་བོ་ཚོ་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་པ་དང་།ཨ་ཕས་བུ་དང་མནའ་་་་མར་སང་ཉིན་གྱི་ལས་བགོས་རྒྱག་བཞིན་འདུགགཅེན་མོས་ཐབ་ཀའི་་་་་་་ནང་དུ་ལྕི་བ་བུས་ཏེ་ཐུག་པ་སྐོལ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ཨ་མས་ཐབ་ཀའི་་་་ཟུར་གྱི་གཞོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་དེ་བལ་གསེད་པ་དང་།འཕང་སྐོར་་་་་་་་བཞིན་བལ་ལས་བྱེད་བཞིན་འདུགསང་ཉིན་སླར་ཡང་ཉིན་མ་གསར་པ་ཞིག་འཆར་སྲིད་མོད།ཁོ་ཚོས་་
སླར་ཡང་ཁ་སང་གི་ལས་ཀའི་རྒྱུན་བསྐྱངས་ནས་སྔར་རྒྱུན་བཞིན་ཉིན་མ་་་
གསར་པ་དེའི་ཀློང་དུ།བསྐྱར་ཟློས་དང་ཐེར་ཟུག་གི་མི་ཚེའི་ལམ་བུར་་་་་་་
བཞུད་པར་ཐེ་ཚོམ་ཅི།ཐ་ན།མི་རབས་ནས་མི་རབས།

༄ཉིཉིན་གཅིཉིག་གཉི་འཚོཚོ་བ་།

རྣམ་གླིང་རིན་ཆེན།

ནམ་ཟླ་ཇེ་གྲང་རེད་སོང་མི་བསམ།
ཁྱོད་རང་ལ་ཁ་ཁོག་མེད་པའི་བུ་མོ་་
ཞིག་ཡོད་པར་བསམ།
བུ་མོ་དེས་ཁྱོད་རང་ལྷ་རི་ལྟ་བུར་་་་་
བརྩི་བཞིན་ཡོད་པར་བསམ།
བུ་མོ་དེས་གློ་སྙིང་མཆིན་གསུམ་་་་་་་
ཁྱོད་ལ་བསྟན་ནས་འཚོ་ཡོད་པར་བསམ།
འཚོ་བ་ནི་འདི་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་་་་་་་
བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ།

ནམ་ཟླ་ཇེ་གྲང་རེད་སོང་མི་བསམ།
ཁྱོད་རང་ལ་རང་ཉིད་ཤོང་བའི་་་་་་་
ཁང་པ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ།
ཁང་པ་དེར་ཐབ་ཀ་ཆུང་ངུ་ཞིག་་་་་་
བཙུགས་ཡོད་པར་བསམ།
ཐབ་ཀ་དེར་ལུས་སེམས་དྲོད་པའི་་་་
ཚ་ཐུག་ཅིག་བསྐོལ་ཡོད་པར་བསམ།
ཚ་ཐུག་དེ་ཁྱོད་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་་་་་་
པའི་བསུ་མ་ཡིན་པར་བསམ།

ནམ་ཟླ་ཇེ་གྲང་རེད་སོང་མི་བསམ།
ས་ཆེན་པོ་ཡང་དབུགས་རིང་ཞིག་་་་
གཏོང་དགོས་པར་བསམ།
དབུགས་རིང་བཏང་རྗེས་སེམས་་་་་་
ངལ་ཀུན་སོས་ཐུབ་པར་བསམ།

སེམས་ངལ་སོས་རྗེས་དྲོད་རླུང་་་་་་་་
ཞིག་ལྡང་ངེས་པར་བསམ།
དྲོད་རླུང་དེས་སྐྱེ་དངོས་ཀུན་ལ་་་་་་་
ལམ་ཕྱོགས་ཤིག་སྟོན་པར་བསམ།

ནམ་ཟླ་ཇེ་གྲང་རེད་སོང་མི་བསམ།
རང་སེམས་ལ་བྱ་ར་ཞིག་བྱ་དགོས་་་
པར་བསམ།

བྱ་ར་དེས་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་་་་་་་་་་་་
བསྐྱེད་དགོས་པར་བསམ།
སྟོབས་ཤུགས་དེས་རང་ཉིད་དྲོད་་་་་
དུ་འབར་ཆོག་པར་བསམ།
དྲོད་ཁོལ་དེས་འཇིག་རྟེན་གྱི་དོན་་་་
སྙིང་ལོན་པར་བསམ།

ནམ་ཟླ་ཇེ་གྲང་རེད་སོང་མི་བསམ།
ཁྱོད་རང་ལ་ཁ་ཁོག་མེད་པའི་བུ་མོ་་
ཞིག་ཡོད་པར་བསམ།
བུ་མོ་དེས་ཁྱོད་རང་ལྷ་རི་ལྟ་བུར་་་་་
བརྩི་བཞིན་ཡོད་པར་བསམ།
བུ་མོ་དེས་གློ་སྙིང་མཆིན་གསུམ་་་་་་་
ཁྱོད་ལ་བསྟན་ནས་འཚོ་ཡོད་པར་་་་་་་་་་
བསམ།

འཚོ་བ་ནི་འདི་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་་་་་་་
བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ།

༄༅།།ནམ་ཟླ་འདནིར་རང་ཉིནིད་ལ་

བཤད་འདལོད་པའནི་སྐད་ཆ།
གསེར་ནགས་།
འདུ་འཛི་ཡི་ངར་སློང་ཁྲོད།།
ལྷིང་འཇཌ་ཀྱི་ཚུགས་ཀ་བརྟན།།
ལྷིང་འཇཌ་ཀྱི་འཛིན་མའི་མཐུས།།
བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཉིན་བྱེད་འགྱོག།

ཆུ་།
ཆུ་ཟླ་ཡི་སྣང་ཚུལ་ལས།།
སྒྱུ་མ་ཡི་ལོག་ཤེས་རྟོགས།།
སྒྱུ་མ་ཡི་རྟོགས་སད་ལས།།
བརྩོན་སེམས་ཀྱི་སྤོབས་པ་འཛིན།།

མམེ་།
དོགས་སློང་གི་རྩུབ་བརྡར་ལས།།
ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་སྟག་མཆེད།།
ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་སྟག་གིས།།
ཉོན་མོངས་ཀྱི་བདུད་དཔུང་བསྲེཌ།།

རླུང་།
འགྲན་རྩོད་ཀྱི་དྲག་རླུང་ཁྲོད།།
རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་གཤོག་ཟུང་རྒྱས།།
རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་གཤོག་ཟུང་གིས།།
གསར་གཏོད་ཀྱི་དཔའ་དར་གཡོ།།

༄མགྱོགགྱོས་བྲིཉིས་འབྱུང་བཞཉིའཉི་བཞད་སྒྲ་།
ཀུ་མུད།

འོད་ཟེར་གྱི་ཐོར་ཅོག་བཞེས་པའི་སྐུ་བླ་རི་བོ།